

[illegible]

РБОУ СОШ с.Курумоч  
(Тиханова Е.А.)

**МЕНЮ**  
12 августа 2025 г.  
Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                        | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-ность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|-------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                           |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                           |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                           |       |                   |         |                  |                                           |                       |
| 2012                          | 237                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.),<br>масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)                                                                          | 130   | 20,4              | 13,9    | 16,7             | 277                                       | 0,4                   |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль<br>йодированная)                                                                                                                              | 50    | 0,7               | 1,9     | 3,1              | 38                                        |                       |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода<br>питьевая)                                                                                                                             | 180   | 3                 | 2,3     | 10,5             | 75                                        | 0,5                   |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт<br>обог. микроэлементами)                                                                                                                     | 40/5  | 3                 | 6,7     | 20,7             | 155                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                           | 405   | 27,1              | 24,8    | 51               | 545                                       | 0,9                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                           |       |                   |         |                  |                                           |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                     | 100   | 0,5               | 0,1     | 10,1             | 43                                        | 2                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                           | 100   | 0,5               | 0,1     | 10,1             | 43                                        | 2                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                           |       |                   |         |                  |                                           |                       |
| 2012                          | 85                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ<br>(мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца<br>куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук<br>репчатый, масло подсолнечное рафинированное)              | 200   | 3,6               | 4,5     | 20,1             | 136                                       | 3,7                   |
| 2008                          | 259                 | ПОДЛИВКА ИЗ МЯСА<br>(говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый,<br>томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, морковь)                                                                                                 | 50    | 7,5               | 9,7     | 4                | 134                                       | 1,2                   |
| 2008                          | 181                 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-<br>сливочное несоленое)                                                                                                                     | 130   | 3,6               | 4,7     | 25,7             | 160                                       | 0                     |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ<br>(морковь, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                                          | 50    | 0,6               | 3,2     | 3,2              | 45                                        | 1                     |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ<br>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                  | 180   | 0,5               |         | 10,7             | 46                                        | 0,2                   |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                      | 40    | 2,6               | 0,4     | 17               | 82                                        | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                           | 650   | 18,4              | 22,5    | 80,7             | 603                                       | 6,1                   |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                           |       |                   |         |                  |                                           |                       |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное<br>несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, картофель, лук<br>репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.)) | 100   | 5,2               | 2,5     | 30,3             | 165                                       | 4,04                  |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                           | 180   | 5,4               | 0,2     | 7,2              | 56                                        | 1,8                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                           | 280   | 10,6              | 2,7     | 37,5             | 221                                       | 5,84                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                           |       |                   |         |                  |                                           |                       |
| 2008                          | 113                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное<br>несоленое, сахар песок, крупа гречневая ядрица)                                                                                          | 250   | 3,5               | 4,6     | 9                | 93                                        | 0,6                   |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА<br>(виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                 | 180   | 0,2               |         | 12,4             | 51                                        | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                                                  | 55    |                   |         |                  |                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                           | 485   | 3,7               | 4,6     | 21,4             | 144                                       | 0,6                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                           |       | 60,3              | 54,7    | 200,7            | 1556                                      | 15,44                 |

300

Первова З.А.

Утверждаю



директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч

/Тиханова Е.А./

# МЕНЮ

12 августа 2025 г.  
Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                          | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-ность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|-------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                           |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |         |                  |                                           |                       |
| 2012                          | 237                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло<br>сливочно-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)                                                                          | 150   | 22,4              | 15      | 19,5             | 307                                       | 0,5                   |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода<br>питьевая)                                                                                                                               | 200   | 3                 | 2,4     | 13,6             | 88                                        | 0                     |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль<br>йодированная)                                                                                                                                | 50    | 0,9               | 2,9     | 3,2              | 52                                        | 0                     |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сливочно-сливочное несоленое, батон простой)                                                                                                                                                                   | 35/5  | 2,8               | 4,6     | 17,2             | 122                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 440   | 29,1              | 24,9    | 53,5             | 569                                       | 1                     |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |         |                  |                                           |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                       | 100   | 0,5               | 0,1     | 10,1             | 43                                        | 2                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 100   | 0,5               | 0,1     | 10,1             | 43                                        | 2                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |         |                  |                                           |                       |
| 2012                          | 85                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ<br>(мука пшеничная высш.сорт, масло сливочно-сливочное несоленое, яйца<br>куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук<br>репчатый, масло подсолнечное рафинированное)              | 200   | 3,5               | 4,5     | 20               | 135                                       | 3,7                   |
| 2008                          | 259                 | ПОДЛИВКА ИЗ МЯСА<br>(говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная<br>паста, мука пшеничная высш.сорт, морковь)                                                                                                   | 60    | 9                 | 11,4    | 4,9              | 158                                       | 1,4                   |
| 2008                          | 181                 | КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>(крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сливочно-<br>сливочное несоленое)                                                                                                                     | 150   | 4,1               | 5,2     | 29,6             | 182                                       | 0                     |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ<br>(морковь, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                                            | 60    | 0,7               | 3,5     | 3,8              | 50                                        | 1,2                   |
| 2008                          | 440                 | НАПИТОК ИЗ КУРАГИ<br>(сушеные абрикосы без косточки (курага), вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                   | 200   | 0,5               |         | 12,7             | 53                                        | 0,2                   |
| 2012                          | 116                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)                                                                                                                                                                                       | 22    | 1,8               | 0,2     | 21               | 93                                        | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                                 | 55    | 3,6               | 0,5     | 23,3             | 112                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 747   | 23,2              | 25,3    | 115,3            | 783                                       | 6,5                   |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |         |                  |                                           |                       |
| 2008                          | 451                 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сливочно-сливочное<br>несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, картофель, лук<br>репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.)) | 100   | 5,1               | 2,5     | 30               | 163                                       | 4                     |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                             | 200   | 6                 | 0,2     | 8                | 62                                        | 2                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 300   | 11,1              | 2,7     | 38               | 225                                       | 6                     |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |         |                  |                                           |                       |
| 2008                          | 113                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочно-сливочное<br>несоленое, сахар песок, крупа гречневая ядрица)                                                                                          | 250   | 3,5               | 4,6     | 8,8              | 92                                        | 0,6                   |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА<br>(виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                   | 200   | 0,2               | 0,1     | 13,3             | 55                                        | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                                                                    | 55    |                   |         |                  |                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             | 505   | 3,7               | 4,7     | 22,1             | 147                                       | 0,6                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                             |       | 67,6              | 57,7    | 239              | 1767                                      | 16,1                  |

медсестра

Перова З.А.