



Утверждаю

директор  
ГБОУ СОШ с/Курумоч  
Тиханова Е.А./

**МЕНЮ**  
**14 января 2025 г.**  
**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	237	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b> (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	22,5	15,1	19,5	307	0,5
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3	2,4	13,6	88	0,5
2012	354	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ №354</b> (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,9	2,9	3,3	52	0
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	35/5	2,8	4,5	17,2	121	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>29,2</b>	<b>24,9</b>	<b>53,6</b>	<b>568</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК</b> (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ</b> (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	200	3,6	4,5	20,1	136	3,7
2008	259	<b>ПОДЛИВКА ИЗ ПЕЧЕНИ</b> (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь)	60	0,9	4,3	4,8	62	1,4
2008	181	<b>КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,2	5,2	29,7	182	0
2008	21	<b>САЛАТ ИЗ ЛУКА</b> (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	100		10		90	0
2008	401	<b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ</b> (виноград, сахар песок, вода питьевая)	200			23,3	93	0
2012	116	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,8	0,2	21	93	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	55	3,6	0,5	23,3	112	0
<b>Итого</b>			<b>787</b>	<b>14,1</b>	<b>24,7</b>	<b>122,2</b>	<b>768</b>	<b>5,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	451	<b>ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ</b> (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	100	5,1	2,5	30	163	4
2008	435	<b>КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ</b> (ряженка 2,5% жирности)	220	6,6	2,2	9,2	88	1,1
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>11,7</b>	<b>4,7</b>	<b>39,2</b>	<b>251</b>	<b>5,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	113	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ</b> (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	250	3,5	4,6	8,7	92	0,6
2008		<b>СВЕЖИЙ ФРУКТ</b> (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	441	<b>НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА</b> (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,2	0,1	13,2	54	0
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>4,1</b>	<b>5,1</b>	<b>31,7</b>	<b>193</b>	<b>10,6</b>
<b>Всего</b>				<b>59,6</b>	<b>59,5</b>	<b>256,8</b>	<b>1823</b>	<b>23,8</b>

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч

/Тиханова Е.А./



# МЕНЮ

14 января 2025 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	237	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b> (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	130	20,4	13,9	16,7	277	0,4
2012	354	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ №354</b> (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,7	1,9	3,1	38	0
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,3	10,5	75	0,5
2012	3	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	40/5	3	6,7	20,7	155	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>27,1</b>	<b>24,8</b>	<b>51</b>	<b>545</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК</b> (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ</b> (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	200	3,6	4,5	20,1	136	3,7
2008	259	<b>ПОДЛИВКА ИЗ ПЕЧЕНИ</b> (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь)	50	0,7	3,9	4	54	1,2
2008	181	<b>КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,6	4,7	25,7	160	0
2008	21	<b>САЛАТ ИЗ ЛУКА</b> (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	100		10		90	0
2008	401	<b>КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ</b> (виноград, сахар песок, вода питьевая)	200			23,3	93	0
		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>10,5</b>	<b>23,5</b>	<b>90,1</b>	<b>615</b>	<b>4,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	451	<b>ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ</b> (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.))	100	5,2	2,5	30,3	165	4,04
2008	435	<b>КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ</b> (кефир 2,5 % жирности)	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>10,6</b>	<b>2,7</b>	<b>37,5</b>	<b>221</b>	<b>5,84</b>
<b>Ужин</b>								
2008	113	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ</b> (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	250	3,5	4,6	9	93	0,6
2008		<b>СВЕЖИЙ ФРУКТ</b> (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	441	<b>НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА</b> (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,2		12,4	51	0
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>4,1</b>	<b>5</b>	<b>31,2</b>	<b>191</b>	<b>10,6</b>
<b>Всего</b>				<b>52,8</b>	<b>56,1</b>	<b>219,9</b>	<b>1615</b>	<b>24,24</b>

медсестра

Первова З.А.