

Утверждаю



директор

ГБОУ СОШ с/Курумоч

Тиханова Е.А./

# МЕНЮ

15 января 2025 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2.5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	150	16,4	20,8	4,5	272	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,8	27	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИЛДЛОМ (повидло, батон простой)	30/20	2,5	0,3	27,9	125	0,1
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>18,9</b>	<b>21,1</b>	<b>39,2</b>	<b>424</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TK № 002	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>42</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	250	2,8	4,1	7,6	80	22
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон простой, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	8,1	8,7	7,3	140	0
2012	314	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (горох лущеный, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	10	5,8	20,9	176	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,7	0,3	24,4	103	200
	TK №004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	3	0,4	19,1	92	0
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>26,1</b>	<b>19,4</b>	<b>89,3</b>	<b>638</b>	<b>222</b>
<b>Полдник</b>								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30					0
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	200	4,2	3,6	20,6	132	0,8
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>4,2</b>	<b>3,6</b>	<b>20,6</b>	<b>132</b>	<b>0,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ПОДЛИВОМ (рыба треска потрошенная обезглавленная, батон простой, вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, крупа рисовая, яйца куриные (шт.))	140	18,8	4,8	15,9	182	1,1
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	1	4,5	3,9	60	3,5
2008	436	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,3	36	2,6
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,8	0,2	21	93	0
<b>Итого</b>			<b>412</b>	<b>21,7</b>	<b>9,5</b>	<b>49,1</b>	<b>371</b>	<b>7,2</b>
<b>Всего</b>				<b>71,4</b>	<b>53,7</b>	<b>208</b>	<b>1607</b>	<b>231,3</b>

медсестра

Первова З.А.



**МЕНЮ**  
15 января 2025 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	120	12,5	17	2,3	121	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5,8	23	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон простой)	30/15	2,5	0,3	23,5	107	0,1
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>15</b>	<b>17,3</b>	<b>31,6</b>	<b>251</b>	<b>0,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК (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>								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	250	2,8	4,1	7,6	80	22
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон простой, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	40	6,4	7,3	5,9	114	0
2012	314	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (горох лущеный, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	8,7	5,2	18,2	154	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,7	0,3	24,4	103	200
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,7	0,3	17,1	83	0
	ТК №004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	18	1,4	0,1	9	43	0
<b>Итого</b>			<b>678</b>	<b>22,7</b>	<b>17,3</b>	<b>82,2</b>	<b>577</b>	<b>222</b>
<b>Полдник</b>								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	30					0
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180	3,7	4,1	18,6	127	0,7
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>3,7</b>	<b>4,1</b>	<b>18,6</b>	<b>127</b>	<b>0,7</b>
<b>Ужин</b>								
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ПОДЛИВОМ (рыба треска потрошенная обезглавленная, батон простой, вода питьевая, мука пшеничная высш сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, капуста сырая, яйца куриные (шт.))	120	16,5	4,2	13,5	158	1
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2008	436	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		7,5	33	2,4
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука 2 сорт)	18	1,5	0,2	17,2	76	0
<b>Итого</b>			<b>358</b>	<b>18,9</b>	<b>8</b>	<b>41,3</b>	<b>315</b>	<b>6,2</b>
<b>Всего</b>				<b>60,8</b>	<b>46,8</b>	<b>183,8</b>	<b>1313</b>	<b>231,2</b>

медсестра Зина Перова З.А.