

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч

/Тиханова Е.А./



**МЕНЮ**  
17 декабря 2024 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	6,7	8,9	25,8	209	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3	3,1	12,6	91	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	35/5	2,8	4,5	17,2	121	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>12,5</b>	<b>16,5</b>	<b>55,6</b>	<b>421</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	250	4,5	2,7	16,1	108	4,4
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	60	11,9	8,3	4,8	156	9,8
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,9	4,5	21,9	147	0
2008	50	СВЕКОЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	90	1,1	3,7	6,1	61	2,8
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	55	3,6	0,5	23,3	112	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,7	96	0
<b>Итого</b>			<b>832</b>	<b>27,9</b>	<b>19,9</b>	<b>100,7</b>	<b>707</b>	<b>17</b>
<b>Полдник</b>								
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пирожки заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008	411	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая, крахмал картофельный)	210			18,5	74	0
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>1,8</b>	<b>1,4</b>	<b>41</b>	<b>184</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	238	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	150/25	17,4	12,1	19,2	257	1,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	50	0,7	1,8	4,8	45	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7	29	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,7	96	0
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>20,1</b>	<b>14,1</b>	<b>52,7</b>	<b>427</b>	<b>2,4</b>
<b>Всего</b>				<b>62,7</b>	<b>52,3</b>	<b>259,8</b>	<b>1786</b>	<b>30,6</b>

медсестра

*Медсестра*

Первова З.А.

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
17 декабря 2024 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>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (основные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,7	6,2	21,3	166	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,3	2,3	10,5	73	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	30/4	2,4	3,3	14,7	99	0
<b>Итого</b>			<b>339</b>	<b>10,4</b>	<b>11,8</b>	<b>46,5</b>	<b>338</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	200	3,2	2	14,6	90	5,3
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт)	50	8,5	4,2	2,5	93	6,9
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,3	3,3	19,4	125	0
2008	50	СВЕКОЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	80	0,9	3,7	5,4	59	2,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,1	25	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	18	1,4	0,1	8,8	42	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>718</b>	<b>20,9</b>	<b>13,7</b>	<b>73,8</b>	<b>516</b>	<b>14,7</b>
<b>Полдник</b>								
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пряники заварные)	20	1,2	0,9	15	73	0
2008	411	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ (кисель (концентрат) на плодовых экстрактах, сахар песок, вода питьевая, крахмал картофельный)	180			15,9	64	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,2</b>	<b>0,9</b>	<b>30,9</b>	<b>137</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	238	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	130	15,4	10,7	17,2	230	1,2
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	30	0,5	1,1	3	27	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180			6,3	26	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука 2 сорт)	18	1,6	0,2	17,9	79	0
<b>Итого</b>			<b>358</b>	<b>17,5</b>	<b>12</b>	<b>44,4</b>	<b>362</b>	<b>2,1</b>
<b>Всего</b>			<b>50,4</b>	<b>38,8</b>	<b>205,4</b>	<b>1400</b>	<b>27,6</b>	

медсестра

*Зини*

Первова З.А.