

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч
Тиханова Е.А./

МЕНЮ

18 апреля 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	4,1	5,8	16,7	136	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	35/12	5,3	3,6	17,2	123	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,9	3	13,8	95	0,5
			427	12,3	12,4	47,7	354	1,1
Итого								
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок персиковый)	100	0,5	0,1	9,9	43	2,39
			100	0,5	0,1	9,9	43	2,39
Итого								
Обед								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	200/6	2,1	6,4	13,5	123	6,4
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленные)	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,2	5,3	21,4	146	10,3
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (говядина б/к, батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	60	8,6	7,3	3,4	115	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK №004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	25	2,1	0,2	24,6	109	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
			716	18,1	19,5	81,2	578	19,2
Итого								
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5	4,4	7	93	0,5
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
			280	6,5	4,9	28	189	10,5
Итого								
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	10,8	13,2	2	169	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	100	3	0,2	6,3	39	4
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/10/7	0,1		7	29	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
			429	15,6	13,5	26,3	289	5,2
Итого								
				53	50,4	193,1	1453	38,39
Всего								

медсестра

Перова З.А.

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч

/Тиханова Е.А./

МЕНЮ

18 апреля 2025 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	3,7	5,4	15	125	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,4	2,5	11,4	78	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	30/10	4,5	3	14,7	105	0,1
			370	10,6	10,9	41,1	308	1
Итого								
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого								
Обед								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	180/5	1,9	5,4	12,2	107	5,8
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (говядина б/х, батон нарезной пшеница высш сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	50	7,2	6,1	2,8	96	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,7	4,5	18,5	126	9
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок)	180			6	24	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,7	0,2	10,7	52	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
			660	16,5	16,7	68,1	494	17,3
Итого								
Полдник								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5	4,4	7	93	0,5
			280	5,4	4,8	16,8	140	10,5
Итого								
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	10,8	13	2	167	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	100	3	0,2	6,3	39	4
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/10/7	0,1		6,9	29	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
			429	15,6	13,3	26,2	287	5,2
Итого								
Всего				48,6	45,8	162,3	1272	36

медсестра

Первова З.А.