

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч

Тиханова Е.А./

МЕНЮ

19 мая 2025 г.

Если 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								
2012	417	Каша пшенная молочная (пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	5,6	6,8	18,9	162	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,6	3	10,4	84	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	30/10	4,5	3	14,7	105	0,1
Итого			370	13,7	12,8	44	351	1,3
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2012	109	БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ГРЕНКАМИ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт, кури потрош. 2 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	180	4,3	1,2	8,7	63	0,6
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ) (кури потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное)	120	12,6	11,3	8,2	186	1,1
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	6,2	2,6	14,4	108	3,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			560	25,7	15,5	54,1	462	4,9
Полдник								
2008		кондитерское изделие (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	435	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
Итого			210	6	5,5	30,4	201	1,3
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,4	3,9	22,4	145	29,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,7	0,3	24,4	103	200
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			372	6,8	4,3	57,8	300	229,1
Всего				52,7	38,2	196,1	1356	237,4

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю



ГБОУ СОУ
/Тих

ГБОУ СОШ с.Курумоч
/Тиханова Е.А./

19 мая 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	417.	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	5,6	7	26,5	191	0,5
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	35/14	5,5	4,7	18	138	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3	3,2	11,5	88	0,5
Итого			429	14,1	14,9	56	417	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2012	109	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт, кури потрош. 2 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	200	6,4	1,8	22,4	133	0,8
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР (кури потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	12,7	8,1	7,2	153	0,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	100	7,9	5,8	17,6	157	3,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			700	30,3	16,1	75,2	572	4,6
Полдник								
2008		кондитерское изделие (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	435	кисломолочный продукт (кефир 2,5 % жирности)	220	6,4	5,5	8,8	117	1,5
Итого			250	7,2	6,5	32	223	1,5
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)	160	4,6	4,2	23,9	155	31,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,7	0,3	24,4	103	200
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	22	1,7	0,1	11,1	52	0
Итого			382	7	4,6	59,4	310	231,1
Всего				59,1	42,2	232,7	1565	240,3

медсестра *Эмир* Первова З.А.