



Утверждаю

директор
ГБОУ СОШ с. Курумоч
Д. А. Кузнецова Е. А./

МЕНЮ

20 февраля 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		
Завтрак								
2012	94	СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,5	5,8	16	136	0,9
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35/5	2,6	5,2	18	130	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,6	3,9	12,3	100	0,6
Итого			440	10,7	14,9	46,3	366	1,5
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	73	РАССОЛЬНИК НА М/К/Б СО СМЕТ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности)	200/6	3,6	7,9	13,3	142	6,9
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (говядина 1 категории, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, томатная паста, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт)	150	12,9	18,7	15,3	282	1,7
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокачанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	80	1	3,3	6,2	59	8,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180			5,7	23	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,1	0,4	19,9	96	0
	TK №004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			685	22,3	30,4	71,4	654	16,8
Полдник								
2008	464	ВИТУШКА(БУЛОЧКА) (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	50	0,5	2,6	4,6	42	0
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
Итого			230	5,7	7,1	12,2	139	0,5
Ужин								
2008	95	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	2,5	2,7	13	87	6,7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			422	4,4	2,8	49,7	244	19,7
Всего				43,6	55,3	189,7	1446	40,5

медсестра

Зин

Первова З.А.

Утверждаю

директор
ГБОУ СОШ сКурумоч
/Тиханова Е.А./

МЕНЮ
20 февраля 2025 г
Ясли 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		
Завтрак								
2012	94	СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,1	5,3	14,4	123	0,9
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/4	2,3	3,9	15,4	106	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,6	3,8	11,6	97	0,6
Итого			394	10	13	41,4	326	1,5
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012	73	РАССОЛЬНИК НА М/К/Б СО СМЕТ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности)	180/5	3,3	7	11,8	128	6,3
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	130	12,3	14,7	7,9	215	0,3
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	60	0,7	2,7	4,5	46	6,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180			6,1	25	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,3	17	82	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	18	1,4	0,1	9,1	43	0
Итого			613	20,3	24,8	56,4	539	12,8
Полдник								
2008	464	ВИТУШКА(БУЛОЧКА) (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая)	55	0,8	2,8	4,8	49	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	170	4,9	4,3	7,1	92	0,5
Итого			225	5,7	7,1	11,9	141	0,5
Ужин								
2008	95	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	2,2	2,4	11,7	78	5,9
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	17	2,1	0,2	13,7	65	0
Итого			397	4,5	2,6	51,1	248	18,9
Всего			394	41	47,6	170,7	1297	35,7

медсестра Бисер Первова З.А.