

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч

/Тиханова Е.А./

МЕНЮ

20 октября 2025 г.
Сад 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								
2012	417	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 3.2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	5,2	6,6	25,2	182	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3	3,3	11,5	88	0,5
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшеница мука высш. сорт обог. микроэлементами)	35/14	5,5	4,7	18	138	0,1
Итого			429	13,7	14,6	54,7	408	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 пшеницы формовой мука 2 сорт, курица потрош. 2 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	200	6,4	1,8	22,4	133	0,8
2008	321	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	10,4	11	7,4	170	0
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	100	7,9	5,8	17,6	156	3,4
2008	402	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА (лимон, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		7	29	1
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	1
Итого			700	28,1	19	75,6	590	5,3
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	200	5,8	5	8,4	108	0,6
2012	474	БУЛОЧКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3.2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая)	60	4,4	5,2	30,7	188	0
Итого			260	10,2	10,2	39,1	296	0,6
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	170	4,5	9,1	23,7	197	33,1
2008	401	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,4	0,2	12,6	61	48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	22	1,7	0,1	11,1	52	0
Итого			392	6,6	9,4	47,4	310	81,7
Всего				59,1	53,3	226,9	1647	90,6

медсестра

Перова З.А.



Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч

Тиханова Е.А.

МЕНЮ

20 октября 2025 г.

Ясли 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3.2% жирности)	150	5,3	6,5	17,9	153	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,6	3	10,2	83	0,1
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	30/10	4,5	3	14,7	105	0,1
Итого			370	13,4	12,5	42,8	341	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 пшеничн. формовой мука высш. сорт, кури потрош. 2 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	180	4,2	1,2	8,5	62	0,6
2008	321	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь)	120	9,8	10,6	8,1	167	0,6
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	6,2	2,5	14,4	107	3,2
2008	402	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА (лимон, сахар песок, вода питьевая)	180			5,6	23	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			560	22,8	14,7	53,6	441	5,2
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
2012	474	БУЛОЧКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3.2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая)	50	3,9	4,8	26	162	0
Итого			230	9,1	9,3	33,6	259	0,5
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	150	4,1	6,5	20,8	161	29,1
2008	401	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,4	0,2	11,2	55	45
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			352	6,2	6,8	43	268	74,1
Всего				52	43,4	182,8	1351	81,9

медсестра

Зини

Первова З.А.