

Утверждаю

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

## МЕНЮ

20 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>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	200	4,1	5,8	16,7	136	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>(сыр российский, батон простой)</small>	35/12	5,3	3,6	17,2	123	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	180	2,9	3	13,8	94	0,5
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>12,3</b>	<b>12,4</b>	<b>47,7</b>	<b>353</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК <small>(сок персиковый)</small>	100	0,5	0,1	9,9	43	2,39
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2,39</b>
<b>Обед</b>								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ <small>(картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)</small>	200/6	2,1	6,4	13,5	122	6,4
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ <small>(говядина бик, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.))</small>	60	8,6	7,3	3,4	115	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	3,2	5,2	21,4	145	10,3
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	200			6,8	27	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК №004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)</small>	25	2,1	0,2	24,6	109	0
<b>Итого</b>			<b>716</b>	<b>18,1</b>	<b>19,4</b>	<b>81,2</b>	<b>576</b>	<b>19,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	180	5	4,4	7	93	0,5
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ <small>(банан)</small>	100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>6,5</b>	<b>4,9</b>	<b>28</b>	<b>189</b>	<b>10,5</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110	10,8	13,2	2	169	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ <small>(горошек зеленый консервы)</small>	100	3	0,2	6,3	39	4
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)</small>	180/10/7	0,1		7	29	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)</small>	22	1,7	0,1	11	52	0
<b>Итого</b>			<b>429</b>	<b>15,6</b>	<b>13,5</b>	<b>26,3</b>	<b>289</b>	<b>5,2</b>
<b>Всего</b>				<b>53</b>	<b>50,3</b>	<b>193,1</b>	<b>1450</b>	<b>38,39</b>

медсестра

Перова З.А.

Утверждаю



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

## МЕНЮ

20 декабря 2024 г.  
Ясли 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>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия вышш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	180	3,7	5,3	15,2	125	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	150	2,4	2,5	11,6	79	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>(сыр российский, батон простой)</small>	30/10	4,5	3	14,7	105	0,1
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>10,6</b>	<b>10,8</b>	<b>41,5</b>	<b>309</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК <small>(сок яблочный)</small>	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ <small>(картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)</small>	180/5	1,9	6,4	12,2	117	5,7
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ <small>(говядина б\к, батон нарезной пшеница вышш сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.))</small>	50	7,2	6,1	2,8	96	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	2,7	4,7	18,5	128	9
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(огурцы соленные)</small>	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок)</small>	180			5,9	24	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	25	1,7	0,2	10,7	52	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>16,5</b>	<b>17,9</b>	<b>68</b>	<b>506</b>	<b>17,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ <small>(яблоки)</small>	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	180	5	4,4	7	93	0,5
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>5,4</b>	<b>4,8</b>	<b>16,8</b>	<b>140</b>	<b>10,5</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110	10,8	13,1	2	168	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ <small>(горошек зеленый консервы)</small>	100	3	0,2	6,3	39	4
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)</small>	180/10/7	0,1		6,9	29	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничный формовой мука вышш сорт)</small>	22	1,7	0,1	11,2	53	0
<b>Итого</b>			<b>429</b>	<b>15,6</b>	<b>13,4</b>	<b>26,4</b>	<b>289</b>	<b>5,2</b>
<b>Всего</b>				<b>48,6</b>	<b>47</b>	<b>162,8</b>	<b>1287</b>	<b>35,9</b>

медсестра \_\_\_\_\_

Перова З.А.