

Утверждаю

директор

УГБОУ СОШ с.Курумоч

Тиханова Е.А./

МЕНЮ

21 мая 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								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	120	12,3	16,7	2,3	119	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5,5	22	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон простой)	30/15	2,5	0,3	23,7	107	0,1
Итого			345	14,8	17	31,5	248	0,3
II Завтрак								
		СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	200	2,7	3	13,3	92	15,5
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б\к, батон простой, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	40	6,5	6,7	5,9	110	0
2012	314	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (горох пущеный, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	8,7	4,8	18,2	151	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград)	200			23,5	94	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,7	0,3	17,1	83	0
	ТК №004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	18	1,4	0,1	9	42	0
Итого			628	22	14,9	87	572	15,5
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал, картофельный)	180	3,7	4,1	18,1	126	0,7
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	22,5	103	0
Итого			210	4,5	5,1	40,6	229	0,7
Ужин								
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ПОДЛИВОМ (рыба треска потрошенная обезглавленная, батон простой, вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, крупа рисовая, яйца куриные (шт. 1))	120	16,4	4,5	13,7	161	1
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2008	436	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		7,3	32	2,3
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука 2 сорт)	18	1,5	0,2	17,1	75	0
Итого			358	18,8	8,3	41,2	316	6,1
Всего				60,6	45,4	210,4	1408	24,6

медсестра

Перова З.А.

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч

/Тиханова Е.А./

МЕНЮ

21 мая 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	150	16,4	20,9	4,5	273	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,7	27	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон простой)	30/20	2,5	0,3	27,9	125	0,1
Итого			400	18,9	21,2	39,1	425	0,5
II Завтрак								
	ТК № 002	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	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	200	2,7	3,1	13,3	94	15,5
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон простой, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	8,1	8,7	7,3	140	0
2012	314	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (горох лущеный, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	10	5,8	20,9	176	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, виноград)	200			23,3	93	0
	ТК №004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			665	25,3	18,1	93,9	642	15,5
Полдник								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	200	4,2	3,6	20,5	131	0,8
Итого			230	5	4,6	43,7	237	0,8
Ужин								
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ПОДЛИВОМ (рыба треска потрошенная обезглавленная, батон простой, вода питьевая, мука пшеничная высш сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, крупа рисовая, яйца куриные (шт. 1))	140	18,8	4,8	15,9	182	1,1
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	1	4,5	3,9	60	3,5
2008	436	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,3	36	2,6
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука 2 сорт)	22	1,8	0,2	21	93	0
Итого			412	21,7	9,5	49,1	371	7,2
Всего				71,4	53,5	235,6	1717	24,8

медсестра

Перова З.А.