



Утверждаю

директор
ГБОУ СОШ сКурумоч
Тиханова Е.А./

МЕНЮ
22 января 2025 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		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	6,4	7,9	31,9	226	0,7
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон простой, повидло)	35/20	2,8	0,4	29,5	132	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,8	27	0
Итого			435	9,2	8,3	68,2	385	0,7
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	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, сметана 15% жирности)	200/6	2,9	6,6	15,3	136	16,4
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина бк, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	170	10,5	10,7	19,7	218	10
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,2		0,4	3	1,3
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	55	3,6	0,5	23,3	112	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0
Итого			678	19,3	18	106	670	40,7
Полдник								
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100					0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	6	0,2	8	62	2
Итого			300	6	0,2	8	62	2
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная выш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	150	28,8	18,5	7,2	311	0,8
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,3	0,1	14,5	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0
Итого			372	31	18,8	43,3	467	0,8
Всего				66	45,4	235,6	1627	46,2

медсестра Зинур Первова З.А.



Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ «Курумоч»
Тиханова Е.А./

МЕНЮ

22 января 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	5	6	22,5	165	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон нарезанной пшеница мука высш сорт обог. микроэлементами, повидло)	30/15	2,4	0,9	25,6	120	0,1
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байковый, вода питьевая, сахар песок)	180			5,2	21	0
Итого			375	7,4	6,9	53,3	306	0,7
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	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, сметана 15% жирности)	180/5	2,6	5,8	13,7	122	15
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	170	10,5	10,4	19,7	215	10
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,2		0,4	3	1,3
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	3,1	0,4	19,1	92	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			645	18,1	16,7	88,6	584	39,3
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5% жирности)	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100					0
Итого			280	5,4	0,2	7,2	56	1,8
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	130	25	15,3	6,3	264	0,6
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,3	0,1	13,1	54	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	22	1,7	0,1	10,9	52	0
Итого			332	27	15,5	30,3	370	0,6
Всего				58,4	39,4	189,5	1359	44,4

медсестра

Зин

Первова З.А.