



Утверждаю

директор
ГБОУ СОШ сКирумоч
Тиханова Е.А./

МЕНЮ

22 декабря 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,1	5,6	19,6	146	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,4	3,6	11	91	
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30/10	2,3	3,4	15,1	100	0
Итого			370	9,8	12,6	45,7	337	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	110	0,3	0,2	17,9	77	2,2
Итого			110	0,3	0,2	17,9	77	2,2
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури полупотр. 1 категории)	180	2,9	3,6	9,6	84	4,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, батон нарезной пшен мука высш.сорт обог. микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	50	7,4	11,6	3,1	146	0,4
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,3	3,6	27,4	159	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	25,9	120	72,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	18	1,2	0,1	7,7	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			628	19,8	23,2	93,8	676	80,4
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	150	4,4	3,8	6	80	1,1
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	50	7,8	7,4	25,4	201	0
Итого			200	12,2	11,2	31,4	281	1,1
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	170	4,2	5,8	16,4	137	36,7
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (вода питьевая, виноград сушеный (изюм), сахар песок)	180	0,2		11	46	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	18	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			408	11	10,5	37,4	292	36,7
Всего				53,1	57,7	226,2	1663	120,8

медсестра

Перова З.А.

Утверждаю

директор

БОУ СОШ с.Курумоч

/Тиханова Е.А./



МЕНЮ

22 декабря 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								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5	6,6	22,5	170	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3	2,6	11,6	83	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	35/12	2,7	4,4	17,6	121	0
Итого			427	10,7	13,6	51,7	374	1
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	135	0,4	0,3	22	95	2,7
Итого			135	0,4	0,3	22	95	2,7
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури полупотр. 1 категории)	200	3,2	4	10,1	90	5,1
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	60	11,4	16,3	7,4	222	1
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,2	3,6	26,5	155	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	1	4,5	3,9	60	3,5
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,7	0,3	28,8	133	80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	47	3,1	0,4	19,9	96	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0
Итого			729	25,5	29,3	118,2	852	89,6
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, творог 5,0% жирности)	75	13,8	7,5	60,5	334	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	6	0,2	8	62	2
Итого			275	19,8	7,7	68,5	396	2
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	180	4,5	6	16,2	141	38,9
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	50	6,4	5,7	0,4	79	0
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (вода питьевая, виноград сушеный (изюм), сахар песок)	200	0,2	0,1	13,2	55	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			460	13,7	12,1	59,3	406	38,9
Всего				70,1	63	319,7	2123	134,2

медсестра

Перова З.А.