

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Скурумоч

/Тиханова Е.А./

МЕНЮ

23 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа ячневая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3	4,7	12,7	106	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,3	1,8	10,1	67	0,4
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	30/10	4,7	3,3	14,7	108	0,1
Итого			340	10	9,8	37,5	281	0,9
II Завтрак								
		СОК (сок виноградный)	100	0,3	0,2	16,3	70	2
Итого			100	0,3	0,2	16,3	70	2
Обед								
2008	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, картофель, огурцы соленные)	50/100	2,3	5	6,2	80	22,3
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт)	50	8,1	9,9	3,5	135	1
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,8	2,8	4,4	46	2,3
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	100	3,2	2,7	20,6	119	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	150			5	21	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	18	1,2	0,1	7,7	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			558	18,2	20,9	64,4	520	26,2
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	150	4,3	3,7	5,8	77	0,4
2012	474	ПЛЮШКА 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)	55	4,1	4,5	25,7	160	0
Итого			205	8,4	8,2	31,5	237	0,4
Ужин								
2008	143	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (картофель, мука пшеничная высш сорт, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	105	2,8	8,2	18,9	165	3
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленные)	25	0,2		0,4	3	1,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5,5	22	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеники формовой мука 2 сорт)	18	1,5	0,2	17,6	78	0
Итого			428	4,9	8,8	52,2	315	14,3
Всего				41,8	47,9	201,9	1423	43,8

медсестра

Первова З.А.



Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Сухомуч

/Тиханова Е.А./

МЕНЮ
23 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая, крупа ячневая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,6	6,7	18,2	153	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая)	200	3	3,1	12,5	90	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	40/12	5,7	3,6	19,6	135	0,1
Итого			432	13,3	13,4	50,3	378	1,2
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								
2008	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, картофель, морковь, огурцы соленые)	50/100	2,3	5	6,2	80	22,4
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт)	60	9,6	12	3,8	162	1,2
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,9	3,8	30,8	177	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	1	2,9	5,2	51	2,6
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180			6,3	26	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	55	3,6	0,5	23,3	112	0
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука 2 сорт)	22	1,8	0,2	21	93	0
Итого			677	23,2	24,4	96,6	701	27,1
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	190	5,3	4,7	7,4	98	0,5
2012	474	ПЛЮШКА 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	4,3	5,1	30,8	187	0
Итого			250	9,6	9,8	38,2	285	0,5
Ужин								
2008	143	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (картофель, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	105	2,8	8,2	18,9	165	3
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	25	0,2		0,4	3	1,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,8	27	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0
Итого			452	5,3	8,8	57,5	338	14,3
Всего				51,9	56,5	252,4	1744	43,9

медсестра

Перова З.А.