

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ скурмоч

Тиханова Е.А./

МЕНЮ

23 октября 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,3	5,9	26,8	181	0,5
	ТК№04 3	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,9	3,2	12,3	95	0,6
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35/5	2,6	5,2	18	130	0
Итого			420	11,8	14,3	57,1	406	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	0,8
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,5	8,3	12,5	155	6,44
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	170	12,1	11,3	17,5	222	23,5
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	50	1,6	0,1	3,2	19	2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	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			697	26,7	20,4	84,9	631	31,94
Полдник								
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарин)	100	0,6	0,1	5,6	28	28,1
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	200	6	2	8,4	80	1
Итого			300	6,6	2,1	14	108	29,1
Ужин								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	150	21,7	12,9	23,3	300	0
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	50	0,7	2	3,2	34	0
2012	381	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	200			22,1	89	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0
Итого			422	24,3	15,1	70,2	519	0
Всего				69,9	52	236,1	1707	62,94

медсестра

Первова З.А.

МЕНЮ

23 октября 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,5	5,7	21,9	156	0,5
		КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница высш сорт обог. микроэлементами)	30	3,2	4,1	7	62	0
Итого			365	11,5	13	44,5	325	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	0,8
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,8	7,5	11,2	141	5,81
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	160	11,7	10,7	16,5	210	22,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	40	1,2	0,1	2,5	16	1,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	55	3,6	0,5	23,3	112	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	18	1,4	0,1	9,1	43	0
Итого			633	24,7	18,9	67,5	541	29,51
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180	5,4	1,8	7,6	72	0,9
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарин)	100	0,6	0,1	5,6	28	28,1
		кондитерское изделие (печенье сахарное мука высш сорт)	20	2,8	3,6	14,9	94	0
Итого			300	8,8	5,5	28,1	194	29
Ужин								
2012	189	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	130	20,9	15,7	20,7	320	0,5
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 (мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	50	0,7	2	3,2	34	0
2012	381	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ (кисель (концентрат) на плодовых экстрактах, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180			20,2	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука 2 сорт)	18	1,6	0,2	17,9	79	0
Итого			378	23,2	17,9	62	514	0,5
Всего				68,7	55,4	212	1617	60,91

медсестра

Зини

Первова З.А.