

Утверждаю


 директор  
 ГБОУ СОШ с/Курумоч  
 Тиханова Е.А./

## МЕНЮ

24 февраля 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  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              | 417           | Каша пшеничная молочная<br>(пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)   | 150        | 5,6               | 6,5         | 18,9         | 158                           | 0,6           |
| 2012              | 397           | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)  | 180        | 3,6               | 3           | 10,2         | 83                            | 0,6           |
| 2012              |               | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ<br>(батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)  | 30/10      | 2,4               | 0,3         | 14,7         | 71                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>370</b> | <b>11,6</b>       | <b>9,8</b>  | <b>43,8</b>  | <b>312</b>                    | <b>1,2</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              | 399           | СОК<br>(сок яблочный)   | 100        | 0,5               | 0,1         | 9,8          | 42                            | 0,8           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>100</b> | <b>0,5</b>        | <b>0,1</b>  | <b>9,8</b>   | <b>42</b>                     | <b>0,8</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              | 109           | БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ГРЕНКАМИ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, кури потрош. 2 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная)   | 180        | 4,2               | 1,2         | 8,5          | 62                            | 0,6           |
| 2008              | 321           | СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)<br>(кури потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное) | 120        | 12,5              | 10,4        | 8            | 175                           | 1,1           |
| 2008              | 47            | САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ<br>(фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)  | 40         | 6,2               | 2,7         | 14,4         | 109                           | 3,2           |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)   | 180        |                   |             | 5,5          | 22                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)  | 40         | 2,6               | 0,4         | 17           | 82                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>560</b> | <b>25,5</b>       | <b>14,7</b> | <b>53,4</b>  | <b>450</b>                    | <b>4,9</b>    |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              |               | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ<br>(печенье сахарное мука высш. сорт)  | 30         | 2,3               | 2,9         | 22,3         | 125                           | 0             |
| 2008              | 435           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(ржженка 2,5% жирности)  | 180        |                   |             |              |                               | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>210</b> | <b>2,3</b>        | <b>2,9</b>  | <b>22,3</b>  | <b>125</b>                    | <b>0</b>      |
| <b>Ужин</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              | 344           | РАГУ ОВОЩНОЕ<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)                         | 150        | 4,4               | 4,1         | 22,4         | 148                           | 29,1          |
| 2008              | 441           | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)   | 200        | 0,7               | 0,3         | 24,4         | 103                           | 200           |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)  | 22         | 1,7               | 0,1         | 11,1         | 52                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>372</b> | <b>6,8</b>        | <b>4,5</b>  | <b>57,9</b>  | <b>303</b>                    | <b>229,1</b>  |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>46,7</b>       | <b>32</b>   | <b>187,2</b> | <b>1232</b>                   | <b>236</b>    |

медсестра

Первова З.А.



Утверждаю

директор  
ГБОУ СОШ с/Курумоч  
/Тиханова Е.А./

# МЕНЮ

24 февраля 2025 г.  
Сад 12 часов

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда  | Выход      | Химический состав |             |             | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|-------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |             |             |                               |               |
| 2012              | 417           | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)  | 180        | 5,6               | 7           | 26,5        | 191                           | 0,5           |
| 2008              | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)  | 200        | 3                 | 3,2         | 11,5        | 88                            | 0,5           |
| 2012              | 3             | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ<br>(батон нарезной пшен. мука высш. сорт, обог. микронутриентами, масло, сладко-сливочное несоленое)  | 35/14      | 2,6               | 1           | 18          | 92                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>429</b> | <b>11,2</b>       | <b>11,2</b> | <b>56</b>   | <b>371</b>                    | <b>1</b>      |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |             |             |                               |               |
| 2008              | 442           | СОК<br>(сок яблочный)   | 100        | 0,5               | 0,1         | 10,1        | 43                            | 2             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>100</b> | <b>0,5</b>        | <b>0,1</b>  | <b>10,1</b> | <b>43</b>                     | <b>2</b>      |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |             |             |                               |               |
| 2012              | 109           | БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт, кури потрош. 2 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная)  | 200        | 6,4               | 1,8         | 22,4        | 132                           | 0,8           |
| 2008              | 321           | СУФЛЕ ИЗ КУР<br>(кури потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)   | 150        | 12,7              | 8,1         | 7,2         | 153                           | 0,4           |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)   | 200        |                   |             | 6,8         | 27                            | 0             |
| 2008              | 47            | САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ<br>(фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)  | 100        | 7,9               | 5,8         | 17,7        | 157                           | 3,4           |
|                   | ТК №003       | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)   | 50         | 3,3               | 0,4         | 21,2        | 102                           | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>700</b> | <b>30,3</b>       | <b>16,1</b> | <b>75,3</b> | <b>571</b>                    | <b>4,6</b>    |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |             |             |                               |               |
| 2008              |               | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ<br>(печенье сахарное мука высш. сорт)  | 30         | 2,3               | 2,9         | 22,3        | 125                           | 0             |
| 2008              | 435           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(ряженка 2,5% жирности)  | 220        |                   |             |             |                               | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>250</b> | <b>2,3</b>        | <b>2,9</b>  | <b>22,3</b> | <b>125</b>                    | <b>0</b>      |
| <b>Ужин</b>       |               |   |            |                   |             |             |                               |               |
| 2012              | 344           | РАГУ ОВОЩНОЕ<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое) | 160        | 4,6               | 4,2         | 23,9        | 155                           | 31,1          |
| 2008              | 441           | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)   | 200        | 0,7               | 0,3         | 24,4        | 103                           | 200           |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)  | 22         | 1,7               | 0,1         | 11          | 52                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>382</b> | <b>7</b>          | <b>4,6</b>  | <b>59,3</b> | <b>310</b>                    | <b>231,1</b>  |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>51,3</b>       | <b>34,9</b> | <b>223</b>  | <b>1420</b>                   | <b>238,7</b>  |

медсестра

Первова З.А.