

Утверждаю

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

# МЕНЮ

25 апреля 2025 г.  
Ясли 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                               | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-ность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|-------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                           |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |         |                  |                                           |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа ячневая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                              | 150   | 2,9               | 4,7     | 11,6             | 102                                       | 0,4                   |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)                                                                                                                       | 150   | 2,2               | 1,8     | 9,8              | 65                                        | 0,4                   |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(сыр российский, батон простой)                                                                                                                                                                             | 30/10 | 4,6               | 3,1     | 14,7             | 106                                       | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 340   | 9,7               | 9,6     | 36,1             | 273                                       | 0,9                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |         |                  |                                           |                       |
|                               |                     | СОК<br>(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 СО<br>СМЕТАНОЙ<br>(капуста белокочанная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, картофель, огурцы соленные, сметана 15% жирности) | 150   | 2,5               | 6       | 12,1             | 114                                       | 14,7                  |
| 2008                          | 259                 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ<br>(говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт)                                                                                                  | 50    | 8                 | 10,6    | 3,3              | 141                                       | 0,9                   |
| 2008                          | 56                  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ<br>(свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                      | 50    | 0,8               | 2,8     | 4,2              | 45                                        | 2,1                   |
| 2012                          | 317                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                 | 100   | 3,2               | 2,7     | 20,6             | 119                                       | 0                     |
| 2008                          | 436                 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ<br>(лимон, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                          | 150   |                   |         | 5,6              | 24                                        | 0,7                   |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                   | 19    | 1,2               | 0,1     | 7,7              | 37                                        | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                      | 40    | 2,6               | 0,4     | 17               | 82                                        | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 559   | 18,3              | 22,6    | 70,5             | 562                                       | 18,4                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |         |                  |                                           |                       |
| 2012                          | 401                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                  | 150   | 4,3               | 3,7     | 5,8              | 77                                        | 0,4                   |
| 2012                          | 474                 | БУЛОЧКА С САХАРОМ<br>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая)                                      | 60    | 4,9               | 5,3     | 26,2             | 172                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 210   | 9,2               | 9       | 32               | 249                                       | 0,4                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |         |                  |                                           |                       |
| 2012                          | 139                 | КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ<br>(картофель, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                             | 130   | 4,2               | 5,9     | 26,8             | 177                                       | 10,6                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                               | 180   |                   |         | 5,5              | 22                                        | 0                     |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ<br>(огурцы соленные)                                                                                                                                                                                              | 40    | 0,3               |         | 0,7              | 5                                         | 2                     |
| 2008                          |                     | СВЕЖИЙ ФРУКТ<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                         | 101   | 0,4               | 0,4     | 9,9              | 47                                        | 10,1                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)                                                                                                                                                                           | 19    | 1,6               | 0,2     | 18,3             | 81                                        | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 470   | 6,5               | 6,5     | 61,2             | 332                                       | 22,7                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |       | 44                | 47,9    | 216,1            | 1486                                      | 44,4                  |

медсестра

Перова З.А.

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

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                               | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-ность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|-------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                           |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |         |                  |                                           |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа ячневая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                              | 180   | 4,6               | 6,7     | 18,2             | 152                                       | 0,6                   |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(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<br>(сыр российский, батон простой)                                                                                                                                                                             | 40/12 | 5,7               | 3,6     | 19,6             | 135                                       | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 432   | 13,3              | 13,4    | 50,3             | 377                                       | 1,2                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |         |                  |                                           |                       |
| 2012                          | 399                 | СОК<br>(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 СО<br>СМЕТАНОЙ<br>(капуста белокачанная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, картофель, огурцы соленные, сметана 15% жирности) | 180   | 3                 | 5,8     | 14,4             | 126                                       | 17,8                  |
| 2008                          | 259                 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ<br>(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<br>(макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                 | 150   | 4,9               | 3,8     | 30,7             | 177                                       | 0                     |
| 2008                          | 56                  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ<br>(свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                      | 60    | 1                 | 2,9     | 5,2              | 51                                        | 2,6                   |
| 2008                          | 436                 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ<br>(лимон, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                          | 180   |                   |         | 6,3              | 26                                        | 0,9                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                      | 55    | 3,6               | 0,5     | 23,3             | 112                                       | 0                     |
| 2012                          | 116                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный формовой мука 2 сорт)                                                                                                                                                                          | 22    | 1,8               | 0,2     | 21               | 93                                        | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 707   | 23,9              | 25,2    | 104,7            | 747                                       | 22,5                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |         |                  |                                           |                       |
| 2012                          | 401                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                  | 190   | 5,3               | 4,7     | 7,4              | 98                                        | 0,5                   |
| 2012                          | 474                 | БУЛОЧКА С САХАРОМ<br>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая)                                      | 60    | 4,4               | 5       | 30,8             | 186                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 250   | 9,7               | 9,7     | 38,2             | 284                                       | 0,5                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |       |                   |         |                  |                                           |                       |
| 2012                          | 139                 | КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ<br>(картофель, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                             | 150   | 4,8               | 7,1     | 31,1             | 208                                       | 12,2                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                               | 200   |                   |         | 6,8              | 27                                        | 0                     |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ<br>(огурцы соленные)                                                                                                                                                                                              | 50    | 0,4               | 0,1     | 0,9              | 7                                         | 2,5                   |
| 2008                          |                     | СВЕЖИЙ ФРУКТ<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                         | 100   | 0,4               | 0,4     | 9,8              | 47                                        | 10                    |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничный формовой мука 2 сорт)                                                                                                                                                                          | 22    | 1,9               | 0,2     | 21,6             | 96                                        | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  | 522   | 7,5               | 7,8     | 70,2             | 385                                       | 24,7                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                  |       | 54,9              | 56,2    | 273,2            | 1835                                      | 49,9                  |

медсестра

Первова 3.А