

Утверждаю


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

## МЕНЮ

25 декабря 2024 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>								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ <small>(овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	155	6,2	7,9	25,7	199	1
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ <small>(повидло, батон простой)</small>	30/20	2,5	0,3	27,9	125	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	200			6,8	27	0
Итого			405	8,7	8,2	60,4	351	1,1
<b>II Завтрак</b>								
	TK № 002	СОК <small>(сок яблочный)</small>	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ <small>(савкла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)</small>	200	2,7	3,1	13,3	93	15,5
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ПОДЛИВОЙ <small>(рыба минтай филе, батон нарезной пшеница мука высш сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш сорт, масло подсолнечное рафинированное)</small>	50	1	4,2	6,8	69	0,3
2008		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ <small>(морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)</small>	50	0,5	1	3,8	27	2
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА <small>(виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)</small>	200	0,5	0,1	19,6	82	0
	TK №004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)</small>	20	1,5	0,1	10	47	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			565	9,2	8,9	72,6	410	17,8
<b>Полдник</b>								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)</small>	200	4,2	3,6	20,5	132	0,8
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ <small>(леченье сахарное мука высш сорт)</small>	30					0
Итого			230	4,2	3,6	20,5	132	0,8
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110	10,6	17,5	2	208	0
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) <small>(кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)</small>	60	1,6	3,6	4,7	58	2,2
2008	436	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА <small>(лимон, вода питьевая, сахар песок)</small>	200	0,1		8,3	36	2,6
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)</small>	22	1,8	0,2	21	93	0
Итого			392	14,1	21,3	36	395	4,8
Всего				36,7	42,1	199,3	1330	25,3

медсестра

Перова З.А.

Утверждаю

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

## МЕНЮ

25 декабря 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	6,2	7,9	25,7	199	1
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон простой)	30/15	2,5	0,3	23,7	107	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5,5	22	0
Итого			380	8,7	8,2	54,9	328	1,1
<b>II Завтрак</b>								
		СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Обед</b>								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	200	2,7	3	13,3	92	15,5
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ПОДЛИВОЙ (рыба минтай филе, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное)	50	1,1	4,5	7,1	72	0,3
2008		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	50	0,5	0,7	3,5	23	2
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,5	0,1	19,7	82	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,7	0,3	17,1	83	0
	ТК №004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	18	1,4	0,1	9	42	0
Итого			558	8,9	8,7	69,7	394	17,8
<b>Полдник</b>								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180	3,7	4,1	18,1	126	0,7
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30					0
Итого			210	3,7	4,1	18,1	126	0,7
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	110	10,6	17,5	2	208	0
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	1,1	2,1	3	36	1,5
2008	436	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		7,3	32	2,3
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	18	1,5	0,2	17,1	75	0
Итого			348	13,3	19,8	29,4	351	3,8
Всего				35,1	40,9	182,2	1242	25,4

медсестра

Перова З.А.