

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч

/Тиханова Е.А./

**МЕНЮ**

29 декабря 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,5	7,4	28,8	208	1,16
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3	3,2	12,4	92	0,5
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	35/5	2,7	4,4	17,6	121	0
Итого			420	12,2	15	58,8	421	1,66
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	135	0,4	0,3	22	95	2,7
Итого			135	0,4	0,3	22	95	2,7
Обед								
2012	109	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт, кури. потрош. 2 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,1	8,8	26,2	208	0,7
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР (кури. потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	170	15,5	11,4	10,2	205	0,4
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	5,5	5,5	12,8	126	2,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,7	31	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			690	30,4	26,1	78,1	672	4
Полдник								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пряники заварные)	50	3	2,4	37,5	183	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	193	5,6	4,8	7,7	102	1,4
Итого			243	8,6	7,2	45,2	285	1,4
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, кабачки, томатная паста)	180	6,7	11,1	35	271	44,2
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			520	11,5	11,8	101,8	567	67,2
Всего				63,1	60,4	305,9	2040	76,96

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч

/Тиханова Е.А./

**МЕНЮ**

29 декабря 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	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6,2	6,2	30	200	0,97
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,2	3,4	11,5	89	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	30/4	2,3	3,3	15,1	99	0
Итого			364	11,7	12,9	56,6	388	1,47
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								
2012	109	БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ГРЕНКАМИ (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) (кури. потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное)	170	20,6	17,9	11,9	291	1,5
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	10,3	4,1	23,5	176	4,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			610	37,7	23,6	66,9	635	6,9
Полдник								
2008	435	Кисломолочный продукт (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			210	7	5,9	29,7	205	1,3
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое)	160	5,2	4,9	28,1	184	34,6
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2		23,1	95	11,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			362	7,1	5	62,2	331	46,3
Всего				64	47,5	225,2	1601	56,77

медсестра

Первова З.А.