

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Курмоч

/Тиханова Е.А./

МЕНЮ

30 декабря 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	170	27,4	18,7	23,5	378	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3	2,4	13,6	88	0,5
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,9	2,9	3,2	52	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	35/5	2,7	4,4	17,6	121	0
Итого			460	34	28,4	57,9	639	1
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	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	200	3,9	4,5	22,8	149	5,1
2008	259	ПОДЛИВКА ИЗ ПЕЧЕНИ (масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, говяжья печень)	70	1	8,2	5,6	101	1,7
2008	324	КАША ПШЕННАЯ (вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое, пшено)	150	2,2	4,6	15	110	0
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	70	10	35,6	61	610	248,9
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,4	0,2	13,4	64	48
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,7	0,4	17,2	83	0
Итого			730	20,2	53,5	135	1117	303,7
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (сметан. 2,5% жирности)	200					0
2008		кондитерское изделие (пряники заварные)	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			250	3	2,4	37,5	183	0
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа гречневая, ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,2	7,4	19,4	167	0,6
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			430	8	7,7	74,6	403	13,6
Всего				65,6	92,3	327	2437	321

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ сКурумоч

Лиханова Е.А./

МЕНЮ

30 декабря 2025 г.

Ясли 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер 3,2% жирности)	140	20,1	13,9	15	269	0,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,7	1,8	2,8	37	
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,9	2,3	10,5	75	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/5	3	5,5	19,6	140	0
Итого			415	26,7	23,5	47,9	521	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	150	2,3	4,5	12,5	99	2,7
2008	259	ПОДЛИВКА ИЗ ПЕЧЕНИ (масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, морковь, говяжья печень)	60	0,5	4,2	3,6	55	1,1
2008	181	КАША ПШЕННАЯ (вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, пшено)	120	1,9	3,9	12	91	0
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,9	2,9	5,1	50	21,3
2008	402	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,3	0,1	10,2	50	40
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			610	8,5	16	60,4	427	65,1
Полдник								
2003		кондитерское изделие (пирожки заварные)	35	2,1	1,6	26,3	128	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (сметан 2,5% жирности)	180					0
Итого			215	2,1	1,6	26,3	128	0
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,5	6,7	17,1	147	0,6
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)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			380	6,2	6,8	50,2	289	12,3
Всего				44	48	194,9	1408	80,3

медсестра

Перова З.А.