

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ скурумоч

Тиханова Е.А./

МЕНЮ

31 июля 2025 г.
Если 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,5	5,7	21,9	157	0,5
		КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница мука высш. сорт обог. микроэлементами)	30	3,2	4,1	7	62	0
Итого			365	11,5	13	44,5	326	1,1
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,9	7,7	11,3	142	5,81
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (капуста белокачанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	160	11,6	10,6	16,5	209	22,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	40	1,2	0,1	2,5	16	1,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,1	21	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	55	3,7	0,5	23,4	113	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	18	1,4	0,1	9,2	43	0
Итого			633	24,8	19	68	544	29,51
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2.5% жирности)	180	5,4	1,8	7,6	72	0,9
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарины)	100	0,6	0,1	5,6	28	28,1
		кондитерское изделие (печенье сахарное мука высш. сорт)	20	2,8	3,6	14,9	94	0
Итого			300	8,8	5,5	28,1	194	29
Ужин								
2012	189	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (крупа рисовая, молоко пастер. 3.2% жирности, творог 5.0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	130	21	15,9	20,5	319	0,5
2012	381	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ (кисель (концентрат) на плодовых экстрактах, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180			20,5	82	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	18	1,6	0,2	17,9	79	0
Итого			328	22,6	16,1	58,9	480	0,5
Всего				68,1	54	209,3	1591	70,11

медсестра

Первова З.А.



Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч

Лиханова Е.А./

МЕНЮ
31 июля 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								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,3	6	26,8	182	0,5
	ТК№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,9	3,2	12,4	95	0,6
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука выш. сорт обог. микронутриентами)	35/5	2,6	5,2	18	130	0
Итого			420	11,8	14,4	57,2	407	1,1
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,4	8,4	12,5	156	6,44
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	170	12,2	11,2	17,5	222	23,5
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	50	1,6	0,1	3,2	19	2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,7	27	0
2003		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	55	3,6	0,5	23,4	112	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,7	96	0
Итого			697	26,7	20,4	85	632	31,94
Полдник								
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарин)	100	0,6	0,1	5,6	28	28,1
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	200	6	2	8,4	80	1
	ТК№0 18	конДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сахарное мука выш. сорт)	30	2,3	3	26	111	0
Итого			330	8,9	5,1	40	219	29,1
Ужин								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	150	21,7	12,9	23,3	300	0
2012	381	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	200			22,2	89	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,7	96	0
Итого			372	23,6	13,1	67,2	485	0
Всего				71,4	53,4	259,2	1790	72,14

медсестра

Перова З.А.