

Утверждаю



директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч

Тиханова Е.А./

МЕНЮ

4 июня 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	6,7	8,9	25,8	210	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3	3,1	12,5	91	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	35/5	2,8	4,5	17,2	121	0
Итого			420	12,5	16,5	55,5	422	1,2
II Завтрак								
08		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, горох луцены, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	250	4,5	2,8	16,1	109	4,4
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,9	4,5	21,9	148	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, перец черный горошком)	50/50	15,7	15,9	3,1	218	1
2008	50	СВЕКОЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	90	1,1	3,7	6,1	62	2,8
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,7	0,3	24,4	103	200
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	55	3,6	0,5	23,3	112	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0
Итого			872	32,4	27,9	116,5	848	208,2
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая, крахмал картофельный)	210			18,5	74	0
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			240	1,8	1,4	41	184	0
Ужин								
2012	238	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	150/25	17,4	12,2	19,1	258	1,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	50	0,7	1,8	4,7	45	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		6,9	29	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0
Итого			447	20,1	14,2	52,3	428	2,4
Всего				67,2	60,4	275,1	1929	221,8

медсестра

Перова З.А.

Утверждаю



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

МЕНЮ

4 июня 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		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ <small>(овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	155	5,7	6,4	21,3	167	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	150	2,3	2,3	10,3	72	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)</small>	30/4	2,4	3,5	14,7	100	0
Итого			339	10,4	12,2	46,3	339	0,8
II Завтрак								
08		СВЕЖИЙ ФРУКТ <small>(яблоки)</small>	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ <small>(картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)</small>	200	3,1	2,1	14,6	91	5,3
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ <small>(говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, перец черный горошком)</small>	50/50	15,7	15,9	3,1	218	1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	4,3	3,4	19,3	125	0
2008	50	СВЕКОЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ <small>(свекла, масло подсолнечное рафинированное)</small>	80	0,9	3,3	5,4	55	2,5
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	200	0,7	0,3	24,4	103	200
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)</small>	18	1,4	0,1	8,8	42	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			768	28,7	25,5	92,6	716	208,8
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ <small>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая, крахмал картофельный)</small>	180			15,7	63	0
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ <small>(пряники заварные)</small>	20	1,2	0,9	15	73	0
Итого			200	1,2	0,9	30,7	136	0
Ужин								
2012	238	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ <small>(творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)</small>	130	15,3	10,6	16,8	227	1,2
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 <small>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)</small>	30	0,4	1,1	3,2	27	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ <small>(лимон, вода питьевая, сахар песок)</small>	180			6,4	27	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)</small>	18	1,5	0,2	17,8	79	0
Итого			358	17,2	11,9	44,2	360	2,1
Всего				57,9	50,9	223,6	1598	221,7

медсестра Зиль Первова З.А.