

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч

/Тиханова Е.А./

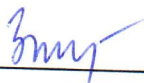
МЕНЮ

6 мая 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,3	5,9	20,5	153	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,4	3,6	10,8	91	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	30/10	4	2,3	14,7	96	0
Итого			375	11,7	11,8	46	340	1
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	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури полупотр. 1 категории)	180	3,4	4	9,6	90	4,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	50	7,3	11,6	3,1	147	0,4
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,3	3,8	27,4	161	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	100	1,9	8,9	7,7	119	7
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,2	0,1	12,1	50	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	18	1,2	0,1	7,7	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			658	20,9	28,9	84,6	686	12,3
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	100	1	13,1	5,5	145	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	200	6	2	8,4	80	1
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			400	7,4	15,5	23,7	272	11
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	160	4	5,4	14,2	125	34,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5,7	23	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			400	10,6	10,1	29,9	257	34,4
Всего				51,1	66,4	194,3	1598	60,7

медсестра



Перова З.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 мая 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,3	5,9	20,5	153	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,4	3,6	10,8	91	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	30/10	4	2,3	14,7	96	0
Итого			375	11,7	11,8	46	340	1
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	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури полупотр. 1 категории)	180	3,4	4	9,6	90	4,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	50	7,3	11,6	3,1	147	0,4
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,3	3,8	27,4	161	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	100	1,9	8,9	7,7	119	7
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,2	0,1	12,1	50	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	18	1,2	0,1	7,7	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			658	20,9	28,9	84,6	686	12,3
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	100	1	13,1	5,5	145	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	200	6	2	8,4	80	1
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			400	7,4	15,5	23,7	272	11
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	160	4	5,4	14,2	125	34,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5,7	23	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			400	10,6	10,1	29,9	257	34,4
Всего			51,1	66,4	194,3	1598	60,7	

медсестра

Э.И.

Первова З.А.