



директор

ГБОУ СОШ «Курумоч»

/Тиханова Е.А./

МЕНЮ

6 июня 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								
2012	94	СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,6	6,4	14,9	137	0,9
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/4	2,3	4,1	15,4	108	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,6	3,8	11,4	96	0,6
Итого			394	10,5	14,3	41,7	341	1,5
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012	73	РАССОЛЬНИК НА М/К/Б СО СМЕТ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности)	200/6	3,6	7,7	13,3	140	6,9
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.1))	130	12,4	15,2	7,9	220	0,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180			5,9	24	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,3	17	82	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	18	1,4	0,1	9,1	43	0
Итого			574	20	23,3	53,2	509	7,2
Полдник								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	170	4,9	4,3	7,1	92	0,5
Итого			200	6,7	5,7	29,6	202	0,5
Ужин								
2008	95	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	2,1	2,6	11,6	79	5,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,2		11	46	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	18	2,1	0,2	13,9	65	0
Итого			378	4,4	2,8	36,5	190	5,9
Всего				42,1	46,2	170,9	1285	17,1

медсестра

Первова З.А.

Первова З.А.



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

МЕНЮ

6 июня 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180	4,6	6,5	15	138	0,9
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	35/5	2,6	5,1	18	129	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)</small>	200	3,6	3,8	12,3	100	0,6
Итого			420	10,8	15,4	45,3	367	1,5
II Завтрак								
2008	442	СОК <small>(сок яблочный)</small>	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2012	73	РАССОЛЬНИК НА М/К/Б СО СМЕТ <small>(говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности)</small>	200/6	3,6	7,8	13,3	141	6,9
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ <small>(говядина 1 категории, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, морковь, томатная паста, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт)</small>	150	12,9	18,7	15,3	282	1,7
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)</small>	180			5,7	23	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	47	3,1	0,4	19,9	96	0
	ТК №004	Хлеб пшеничный <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	22	1,7	0,1	11,1	52	0
Итого			605	21,3	27	65,3	594	8,6
Полдник								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ <small>(пряники заварные)</small>	30	1,8	1,4	22,5	110	
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ <small>(ряженка 2,5% жирности)</small>	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
Итого			210	7	5,9	30,1	207	0,5
Ужин								
2008	95	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ <small>(картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)</small>	200	2,5	2,6	13	87	6,7
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА <small>(виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)</small>	200	0,2	0,1	13,2	55	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	22	1,7	0,1	11,1	52	0
Итого			422	4,4	2,8	37,3	194	6,7
Всего				44	51,2	188,1	1405	19,3

медсестра Зинь Первова З.А.