

Утверждаю



директор
ГБОУ СОШ сКурумоч
/Тиханова Е.А./

МЕНЮ
9 декабря 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	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	5,6	7	26,5	191	0,5
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшан мука высш сорт обог. микронутриентами)	35/14	5,5	4,7	18	138	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3	3,2	11,5	88	0,5
Итого			429	14,1	14,9	56	417	1,1
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	109	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт, кури потрош. 2 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	200	6,4	1,8	22,4	132	0,8
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР (кури потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	12,7	8	7,2	153	0,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	100	7,9	5,9	17,7	157	3,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			700	30,3	16,1	75,3	571	4,6
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (творожок 2,5% жирности)	220					0
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30					0
Итого			250					0
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)	160	4,6	4,3	23,9	155	31,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			382	6,5	4,4	60,6	312	44,1
Всего				51,4	35,5	202	1343	51,8

медсестра Перова З.А.



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

МЕНЮ

9 декабря 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								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт, куры потрош., 2 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	150	5,6	6,2	18,9	156	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	30/10	4,5	3	14,7	105	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер., 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,7	3,1	10,3	84	0,6
Итого			370	13,8	12,3	43,9	345	1,3
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2012	109	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ (хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт, куры потрош., 2 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	180	4,2	1,2	8,6	62	0,6
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ) (куры потрош., 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное)	120	12,8	10	8,1	175	1,1
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	6,2	3,1	14,4	113	3,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			560	25,8	14,7	54,1	456	4,9
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (сметан. 2,5% жирности)	180					0
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	20					0
Итого			200					0
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,5	3,8	22,5	146	29,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт)	22	1,7	0,1	11,3	53	0
Итого			372	6,4	3,9	59,5	304	42,1
Всего				46,5	31	167,3	1147	49,1

медсестра Зина Перова З.А.