

Утверждаю

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

МЕНЮ
12 апреля 2023 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	110	11,2	15,2	2,1	108	0,18
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			9,7	39	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон простой)	30/15	2,4	0,3	21,3	98	0,1
Итого			335	13,6	15,5	33,1	245	0,28
II Завтрак								
		СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	200	3	9,9	14,3	160	16,2
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон простой, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	7	14	10,8	196	0
2012	314	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (горох лущеный, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	135	8,9	10,3	18,5	203	0
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	0,8	9,8	4,7	111	2,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,5	0,1	22,5	93	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17,1	83	0
	ТК №004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			715	24,4	44,5	97,9	893	18,6
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	185	3,7	3,2	23,3	137	0,7
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	22,5	103	0
Итого			215	4,5	4,2	45,8	240	0,7
Ужин								
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ПОДЛИВОМ (рыба треска потрошенная обезглавленная, батон простой, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, крупа рисовая, яйца куриные (шт.))	170	22,5	14,9	20,8	306	2,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	38	0,7	3,4	2,9	45	2,7
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	20	1,6	0,2	19,1	85	0
2008	436	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		10	42	1,6
Итого			408	24,9	18,5	52,8	478	6,5
Всего				67,9	82,8	239,7	1899	28,08

медсестра

Белуосова В.Е.

Утверждаю

директор
ГБОУ СОШ сКурумоч
Лиханова Е.А./

МЕНЮ

12 апреля 2023 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								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое)	165	17,1	33,2	4,6	386	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			9,7	39	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон простой)	30/20	2,5	0,3	27,9	125	0,1
Итого			415	19,6	33,5	42,2	550	0,5
II Завтрак								
	TK № 002	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	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая)	200	3	9,9	14,3	160	16,2
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон простой, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое)	60	8,6	15,4	10,8	215	0
2012	314	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (горох лущеный, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая)	160	11,1	10,5	23,2	232	0
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	70	0,8	9,8	4,7	111	2,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,5	0,1	22,5	93	0
	TK №004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничннй обог. микронутриентами)	50	3	0,4	19,2	93	0
Итого			760	28,5	46,2	104,7	951	18,6
Полдник								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	205	4,3	3,7	24,3	148	0,8
Итого			235	5,1	4,7	47,5	254	0,8
Ужин								
2008	436	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		10,3	45	3,2
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	20	1,6	0,2	19,1	85	0
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ПОДЛИВОМ (рыба треска потрошенная обезглавленная, батон простой, вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, крупа рисовая, яйца куриные (шт.))	195	25,5	15,2	28	350	2,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	48	0,9	4,2	3,7	57	3,3
Итого			463	28,2	19,6	61,1	537	8,7
Всего				81,9	104,1	265,3	2334	29,4

медсестра Тимоузова Белоусова В.Е.