

Утверждаю



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

МЕНЮ

13 мая 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	417	Каша пшеничная молочная (пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер 3,2% жирности)	150	5,6	6,6	18,9	159	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер, 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,6	3	10,2	83	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	30/10	4,5	3	14,7	105	0,1
Итого			370	13,7	12,6	43,8	347	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								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	250	3,9	2,8	20	121	8
2008	265	ПЛОВ (говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, томатная паста)	150	17,2	17,1	25,2	324	1
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	25	0,2		0,4	3	1,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,7	23	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			645	23,9	20,3	68,3	553	10,3
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180					0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пряники заварные)	15	0,9	0,7	11,4	55	0
Итого			295	1,3	1,1	21,2	102	10
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)	150	4,3	3,9	22,2	145	29,1
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
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			412	11,3	8,6	59,2	365	42,1
Всего			50,7	42,7	202,3	1409	64,5	

медсестра

Тиханова Е.А.

Первова З.А.

Утверждаю

директор
ГБОУ СОШ сКурумоч
/Тиханова Е.А./

МЕНЮ
13 мая 2024 г.
Сад 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 (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3.2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	5,5	7	26,4	191	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3	3,2	11,4	88	0,5
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами)	35/14	5,6	4,8	18	138	0,1
Итого			429	14,1	15	55,8	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								
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	250	3,9	2,8	20	121	8
2008	265	ПЛОВ (говядина б/к, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста)	150	17,2	17,1	25,2	324	1
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	25	0,2		0,4	3	1,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,7	27	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			675	24,6	20,3	73,5	577	10,3
Полдник								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	220					0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			350	2,2	1,8	32,3	157	10
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	4,2	23,9	155	31,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш.сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			422	11,6	8,9	60,9	375	44,1
Всего				53	46,1	232,6	1569	67,5

медсестра Тиханова Е.А. Перова З.А.