Утверждаю

директор
ГБОУ СОШ сКурумоч
_____/Тиханова Е.А./

МЕНЮ

13 декабря 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен-ность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа ячневая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3	4,4	12,5	103	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,4	1,8	10,8	70	0,4
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	30/10	4,9	3,4	14,7	110	0,1
Итого			340	10,3	9,6	38	283	0,9
II Завтрак								
		СОК (сок виноградный)	100	0,3	0,2	16,3	70	2
Итого			100	0,3	0,2	16,3	70	2
Обед								
2008	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, картофель, огурцы соленые, сметана 15% жирности)	150	2,5	5,5	12,1	110	14,6
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт)	50	8,1	10,1	3,2	136	1,1
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,8	2,4	4,4	43	2,3
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	100	3,2	2,4	20,6	117	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	150			5	21	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	18	1,2	0,1	7,7	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			558	18,4	20,9	70	546	18,6
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	150	4,3	3,7	5,8	77	0,4
2012	474	БУЛОЧКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая)	55	4,7	4,7	25,4	163	0
Итого			205	9	8,4	31,2	240	0,4
Ужин								
2012	139	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (картофель, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4	6,1	26,8	180	10,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	40	0,3		0,7	5	2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			6	24	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	18	1,5	0,2	17,2	76	0
Итого			468	6,2	6,7	60,5	332	22,6
Всего				44,2	45,8	216	1471	44,5

медсестра _____ Первова З.А.

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч

_____ /Тиханова Е.А./

МЕНЮ

13 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен-ность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа ячневая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,6	6,7	18,2	153	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3	3,1	12,4	90	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	40/12	5,7	3,6	19,6	135	0,1
Итого			432	13,3	13,4	50,2	378	1,2
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	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, картофель, огурцы соленые, сметана 15% жирности)	180	3	5,8	14,4	127	17,8
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт)	60	9,6	12	3,8	162	1,2
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,9	3,8	30,8	177	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	1	2,9	5,2	51	2,6
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180			6,3	26	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	55	3,6	0,5	23,3	112	0
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	22	1,8	0,2	21	93	0
Итого			707	23,9	25,2	104,8	748	22,5
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	190	5,3	4,7	7,4	98	0,5
2012	474	БУЛОЧКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая)	60	4,4	5,1	30,7	187	0
Итого			250	9,7	9,8	38,1	285	0,5
Ужин								
2012	139	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (картофель, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,8	7,1	31,1	207	12,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,8	27	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0
Итого			522	7,5	7,8	70,2	384	24,7
Всего				54,9	56,3	273,1	1837	49,7

медсестра _____ Первова З.А.