

Утверждаю


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

МЕНЮ

16 декабря 2024 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	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	7	7,7	30,4	219	0,7
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	35/12	5,3	3,6	17,2	123	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,3	2,7	11,7	85	0,5
Итого			427	15,6	14	59,3	427	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	112	0,6	0,1	11,3	48	2,2
Итого			112	0,6	0,1	11,3	48	2,2
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури полуцота, 1 категории)	180	3,4	4	9,6	90	4,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	60	12,2	16,3	11	239	1
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высшего сорта, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,3	3,7	27,4	160	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	100	1,9	8,9	7,7	119	7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,7	0,3	24,4	103	200
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	55	3,6	0,5	23,3	112	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,7	96	0
Итого			772	28	33,9	125,1	919	212,9
Полдник								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,5	3,2	6	67	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (сметана 2,5% жирности)	200					0
Итого			250	3,5	3,2	6	67	0
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, соль йодированная)	180	4,5	6	16,2	141	38,9
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,4	26	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высшего сорта)	22	1,6	0,1	10,8	51	0
Итого			442	11,2	10,7	33,7	281	38,9
Всего				58,9	61,9	235,4	1742	255,3

 медсестра Зина Перова З.А.

Утверждаю



МЕНЮ

16 декабря 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								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,3	5,5	20	148	0,4
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	30/10	4	2,4	14,7	97	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,3	3,5	11,2	91	0,6
Итого			375	11,6	11,4	45,9	336	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	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури полуцотр. 1 категории)	180	3,4	4	9,6	90	4,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, батон нарезной пшен, мука высш. сорт обог. микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	50	7,4	11,3	3,3	144	0,4
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,3	3,4	27,4	158	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	100	1,9	8,9	7,7	119	7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,7	0,3	24,4	103	200
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	18	1,2	0,1	7,7	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			708	21,5	28,4	97,1	733	212,3
Полдник								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,5	3,4	6,5	71	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ (снежки 2,5% жирности)	150					0
Итого			200	3,5	3,4	6,5	71	0
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	160	4	5,4	14	124	34,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			6,1	25	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			400	10,6	10,1	30,1	258	34,4
Всего				47,7	53,4	189,7	1441	249,7

медсестра

Зим

Перова З.А.