

Утверждаю

директор
ГБОУ СОШ скурмоч
Тиханова



МЕНЮ

17 апреля 2023 г.
Ясли 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическия цен-ность,	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупя пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,5	10,9	26,5	221	0,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	210	5,1	3,9	15,4	119	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	30/10.	5,3	3,1	19,6	128	0,1
Итого			345	9,9	15,8	42,2	352	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 полупотр. 1 категории)	180	3,4	12	9,7	161	4,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло)	65	7,6	24,8	5,5	274	0,2
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное)	135	4,4	8,6	27,5	204	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	38	0,7	3,4	2,9	45	2,7
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушенный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,2	0,1	16,1	66	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	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			628	20,1	49,4	86,4	869	7,8
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	155	4,5	3,9	6,2	82	1,1
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	115	22,8	30,2	51,9	572	0,1
Итого			270	27,3	34,1	58,1	654	1,2
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	185	5,2	10	29,1	230	35,9
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)	180			9,7	39	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			425	11,8	14,7	48,8	378	35,9
Всего				69,6	114,1	245,6	2296	47,9

медсестра

Белоусова В.Е.

Утверждаю

директор
ГБОУ СОШ с.Курумоч
Тиханова



МЕНЮ
17 апреля 2023 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник реце-	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен-	Вита-мин С, мг
				Белки,	Жиры,	Угле-		
Завтрак								
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	210	5,1	3,9	15,4	119	0,5
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко)	180	5,5	12,5	28,4	223	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	35/12	5,3	3,1	19,6	128	0,1
Итого			257	15,9	19,5	63,4	470	1,1
2008	442	СОК (сок абрикосный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное)	180	3,4	12	9,7	161	4,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, масло растительное рафинированное, лук репчатый)	80	13,3	28,8	17,9	382	1,2
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	165	4,4	8,6	27,5	204	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	57	1,1	5,1	4,4	68	4
2012	376	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,2	0,1	16,1	66	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	60	4	0,5	25,4	122	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			762	28,1	55,3	120,7	1090	10,1
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5 % жирности)	170	4,5	3,9	6,2	82	1,1
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, творог 5,0%)	70	22,8	30,2	51,9	572	0,1
Итого			240	27,3	34,1	58,1	654	0,1
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста)	200	5,6	10	30,2	237	40,2
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			9,7	39	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			460	12,2	14,7	49,9	385	40,2
Всего				73,5	107,2	257,5	2294	51

медсестра

Белоусова В.Е.