

Утверждаю



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

МЕНЮ

18 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	6,4	7,9	31,9	226	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,8	27	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон простой, повидло)	35/20	2,8	0,4	29,5	132	0
Итого			435	9,2	8,3	68,2	385	0,7
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	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, сметана 15% жирности)	200/6	2,9	6,6	15,3	135	16,4
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	55	1,4	6,5	1,7	72	0
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы)	60	1,6	0,1	3,5	22	2,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	55	3,6	0,5	23,3	112	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0
Итого			598	11,6	13,9	91,1	542	31,6
Полдник								
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	15,2
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	6	0,2	8	62	2
Итого			300	6,8	0,4	15,5	100	17,2
Ужин								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	250	3,5	4,6	8,7	92	0,6
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,3	0,1	14,5	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0
Итого			472	5,7	4,9	44,8	248	0,6
Всего				33,8	27,6	229,7	1318	52,1

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю



директор

ГБОУ СОШ с. Курумоч

Тиханова Е.А./

МЕНЮ

18 декабря 2024 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	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	5	6,3	22,7	168	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (багет нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами, повидло)	30/15	2,4	0,9	25,6	120	0,1
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5,2	21	0
Итого			375	7,4	7,2	53,5	309	0,7
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	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, сметана 15% жирности)	180/5	2,6	6,5	14	128	14,9
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт. 1))	50	1,6	3,3	1,7	42	0
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы)	39	1,2	0,1	2,3	15	1,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	3,1	0,4	19,1	92	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			539	10,2	10,4	72,8	429	29,4
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5% жирности)	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	15,2
Итого			280	6,2	0,4	14,7	94	17
Ужин								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	250	3,5	4,8	8,8	94	0,6
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,2	0,1	12,8	53	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	22	1,7	0,1	11,2	53	0
Итого			452	5,4	5	32,8	200	0,6
Всего				29,7	23,1	183,9	1075	49,7

медсестра

Первова З.А.