

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
19 апреля 2023 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
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	11,9	28,7	241	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, повидло)	30/20	2,4	0,9	28,6	132	0,1
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			9,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>7,4</b>	<b>12,8</b>	<b>67</b>	<b>412</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
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	3,1	19,5	14,6	250	14,9
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	175	10,6	15,6	19,5	260	9,8
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	55	0,6		12,7	54	0,9
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,4	9,7	1,4	96	1,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,3	0,1	14,4	66	40
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,1	0,4	19,1	92	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
<b>Итого</b>			<b>725</b>	<b>19,6</b>	<b>45,4</b>	<b>91,7</b>	<b>865</b>	<b>66,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	184	5,4	0,2	7,2	56	1,8
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарин)	103	0,8	0,2	7,5	38	15,2
<b>Итого</b>			<b>287</b>	<b>6,2</b>	<b>0,4</b>	<b>14,7</b>	<b>94</b>	<b>17</b>
<b>Ужин</b>								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	140	26,8	26	10,9	384	0,6
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,2	0,1	16,1	66	0
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,5	9,8	3,1	106	2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	20	1,7	0,2	19,7	87	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>30,2</b>	<b>36,1</b>	<b>49,8</b>	<b>643</b>	<b>2,6</b>
<b>Всего</b>				<b>63,9</b>	<b>94,8</b>	<b>233,3</b>	<b>2057</b>	<b>89</b>

медсестра

*Белоусова В.Е.*

Белоусова В.Е.

Утверждаю



директор

ГБОУ СОШ скурмоч

Лиханова Е.А./

# МЕНЮ

19 апреля 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	185	7,7	13,2	44	324	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			9,7	39	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон простой, повидло)	40/20	3,2	0,4	31,8	144	0
Итого			445	10,9	13,6	85,5	507	0,7
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Обед</b>								
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	3,5	19,7	17,1	263	17,4
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	175	10,6	15,6	19,5	260	9,8
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,3	0,1	14,4	66	40
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
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	70	0,5	9,8	1,6	97	1,3
Итого			731	20,6	45,9	97,7	895	68,5
<b>Полдник</b>								
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	15,2
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	203	6	0,2	8	62	2
Итого			303	6,8	0,4	15,5	100	17,2
<b>Ужин</b>								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	155	29,4	26,4	11,3	400	0,8
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	65	1,6	9,8	3,5	109	2,2
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,2	0,1	16,1	66	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			440	32,9	36,5	50,6	662	3
Всего				71,7	96,5	259,4	2207	91,4

медсестра

Белоусова В.Е.