



Утверждаю

директор  
ГБОУ СОШ сКурумоч  
/Тиханова Е.А./



**МЕНЮ**  
19 июня 2024 г.  
Сад 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" (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			6,9	27	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон простой, повидло)	35/20	2,8	0,4	29,5	133	0
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>9,2</b>	<b>8,3</b>	<b>68,3</b>	<b>386</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)	200/6	2,9	6,7	15,3	136	16,4
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	170	10,5	10,7	19,7	218	10
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	25	0,2		0,4	3	1,3
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,4	0,2	12,5	61	48
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	55	3,6	0,5	23,3	112	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0
<b>Итого</b>			<b>678</b>	<b>19,5</b>	<b>18,3</b>	<b>92,8</b>	<b>626</b>	<b>75,7</b>
<b>Полдник</b>								
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100					0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	6	0,2	8	62	2
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>6</b>	<b>0,2</b>	<b>8</b>	<b>62</b>	<b>2</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)	150	28,8	18,5	7,2	311	0,8
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,6	3,6	3,5	53	2,2
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,3	0,1	14,6	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>32,6</b>	<b>22,4</b>	<b>46,9</b>	<b>520</b>	<b>3</b>
<b>Всего</b>				<b>67,8</b>	<b>49,3</b>	<b>226,1</b>	<b>1637</b>	<b>83,4</b>

медсестра Первова З.А.