

Утверждаю



директор
ГБОУ СОШ сКурумоч
Тиханова Е.А./

МЕНЮ

21 апреля 2023 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	180	3,7	11	20,8	197	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	150	3,2	2,5	18,6	110	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>(сыр российский, батон простой)</small>	30/10	4,5	3	14,7	105	0,1
Итого			370	11,4	16,5	54,1	412	1
II Завтрак								
2008	442	СОК <small>(сок яблочный)</small>	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ <small>(картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)</small>	195/5	2,1	19,5	12,2	235	5,7
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ <small>(говядина б/к, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, яйца куриные (шт.))</small>	105	15,2	12,9	6	203	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	140	2,9	9,2	19	169	9,2
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок)</small>	180			9,7	39	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	30	1,7	0,2	10,7	52	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			745	24,9	42,3	75,5	787	17,4
Полдник								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ <small>(яблоки)</small>	97	0,4	0,4	9,5	46	9,7
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ <small>(кефир 2,5% жирности)</small>	180	5	4,4	7	93	0,5
Итого			277	5,4	4,8	16,5	139	10,2
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, горошек зеленый консервы)</small>	155	8,3	15,5	6,1	196	1,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)</small>	180	0,1		9,9	41	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)</small>	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			355	9,9	15,6	26	284	2,5
Всего				52,1	79,3	182,2	1665	33,1

медсестра Белуосова В.Е. Белоусова В.Е.

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч

Гтиханова Е.А./

МЕНЮ

21 апреля 2023 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	200	4	11,3	21,3	202	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>(сыр российский, батон простой)</small>	35/12	5,3	3,1	19,6	128	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	150	3,2	2,5	18,6	110	0,4
Итого			397	12,5	16,9	59,5	440	1
II Завтрак								
2008	442	СОК <small>(сок персиковый)</small>	100	0,5	0,1	9,9	43	2,39
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2,39
Обед								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ <small>(картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)</small>	215/6	2,4	19,6	13,8	243	6,4
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ <small>(говядина б/к, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, яйца куриные (шт.))</small>	115	16,5	14	6,5	221	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	3,1	9,2	20,9	178	10,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	200			9,7	39	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	30	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK №004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшенич. формовой мука 2 сорт)</small>	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			796	26,7	43,4	91,9	870	19,1
Полдник								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ <small>(банан)</small>	98	1,5	0,5	20,6	94	9,8
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	180	5	4,4	7	93	0,5
Итого			278	6,5	4,9	27,6	187	10,3
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, горошек зеленый консервы)</small>	155	8,3	15,5	6,1	196	1,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)</small>	200	0,1		9,9	41	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)</small>	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			375	9,9	15,6	26	284	2,5
Всего				56,1	80,9	214,9	1824	35,29

медсестра Белоусова В.Е. Белоусова В.Е.