

Утверждаю

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



МЕНЮ
22 апреля 2024 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	7	7,7	30,4	219	0,7
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,3	2,7	11,7	85	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	35/12	5,3	3,6	17,2	123	0,1
Итого			427	15,6	14	59,3	427	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	112	0,6	0,1	11,3	48	2,2
Итого			112	0,6	0,1	11,3	48	2,2
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, кури полупотр. 1 категории)	180	3,4	4	9,6	89	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 подсолнечное рафинированое, лук репчатый)	60	12,2	16,3	11	238	1
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,3	3,7	27,4	161	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	100	1,9	8,9	7,7	119	7
2012	376	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,3	0,1	13,8	57	0
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	21,7	96	0
Итого			772	27,6	33,7	114,5	872	12,9
Полдник								
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% жирности, масло подсолнечное рафинированое)	75	11,7	11,1	38,7	302	0,1
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	6	0,2	8	62	2
Итого			375	18,1	11,7	56,5	411	12,1
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	180	4,5	5,9	16,2	140	38,9
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)	200			6,3	25	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	22	1,6	0,1	10,7	51	0
Итого			442	11,2	10,6	33,5	279	38,9
Всего				73,1	70,1	275,1	2037	67,4

медсестра Зишт Первова З.А.



Утверждаю
 директор
 ФГБУ СОШ с. Курумоч
 Лиханова Е.А./

МЕНЮ
 22 апреля 2024 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,3	5,8	20,4	152	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,4	3,6	10,9	91	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	30/10	3,9	2,3	14,7	96	0
Итого			375	11,6	11,7	46	339	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 рафинированое, вода питьевая, кури полупотр. 1 категории)	180	3,4	3,9	9,6	89	4,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое)	50	7,3	11,6	3,1	148	0,4
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,3	3,7	27,4	160	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	100	1,9	8,9	7,7	119	7
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,2	0,1	12,2	51	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	18	1,2	0,1	7,7	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			658	20,9	28,7	84,7	686	12,3
Полдник								
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% жирности, масло подсолнечное рафинированое)	75	11,6	11	38,9	302	0,1
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНОЕ ИЗДЕЛИЕ (ряженка 2,5% жирности)	200	6	2	8,4	80	1
Итого			375	18	13,4	57,1	429	11,1
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	160	4	5,4	14,2	125	34,4
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			5,8	23	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			400	10,6	10,1	30	257	34,4
Всего			400	61,6	64	227,9	1754	60,8

медсестра Зинь Перова З.А.