

Утверждаю



директор
ГБОУ СОШ скурмоч
Тиханова Е.А./

МЕНЮ
23 января 2025 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								
2012	94	СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,5	5,8	16	136	0,9
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшени муки высш. сорт обог. микроэлементами)	35/5	2,6	5,2	18	130	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,7	3,9	12,3	100	0,6
Итого			440	10,8	14,9	46,3	366	1,5
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	73	РАССОЛЬНИК НА М/К/Б СО СМЕТ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности)	200/6	3,6	7,9	13,3	142	6,9
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (говядина 1 категории, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, томатная паста, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт)	150	12,9	18,7	15,3	282	1,7
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капустка белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	80	0,9	3,1	4,3	50	7,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (бухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180			5,8	23	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	47	3,1	0,4	19,9	96	0
	ТК №004	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			685	22,2	30,2	69,6	645	16
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	100	0,9	13,1	5,5	145	0
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
Итого			280	6,1	17,6	13,1	242	0,5
Ужин								
2008	95	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	2,5	2,7	13	87	6,7
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,7	0,3	24,4	103	200
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			422	4,9	3,1	48,4	242	206,7
Всего				44,5	65,9	187,5	1538	226,7

медсестра Зинина Перлова З.А.

Утверждаю



директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч

Тиханова Е.А./

МЕНЮ

23 января 2025 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								
2012	94	СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,1	5,3	14,4	123	0,9
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница высшего сорта обог. микроэлементами)	30/4	2,3	3,9	15,4	106	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,6	3,8	11,6	97	0,6
Итого			394	10	13	41,4	326	1,5
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012	73	РАССОЛЬНИК НА М/К/Б СО СМЕТ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности)	180/5	3,3	7	11,8	128	6,3
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	130	12,3	14,7	7,9	215	0,3
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	60	0,6	2,6	3	39	5,6
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180			6,1	25	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,3	17	82	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	18	1,4	0,1	9,1	43	0
Итого			613	20,2	24,7	54,9	532	12,2
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высшего сорта, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	105	1,2	12,9	6	146	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	170	4,9	4,3	7,1	92	0,5
Итого			275	6,1	17,2	13,1	238	0,5
Ужин								
2008	95	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	2,2	2,4	11,7	78	5,9
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,7	0,3	24,4	103	200
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высшего сорта)	17	2,1	0,2	13,7	65	0
Итого			397	5	2,9	49,8	246	205,9
Всего				41,8	57,9	169,1	1385	222,1

медсестра Зинер Перлова З.А.