

Утверждаю

директор
ГБОУ СОШ сКурумоч
Тиханова Е.А./



МЕНЮ
24 апреля 2023 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		
Завтрак								
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	210	5,1	4,6	15,3	125	0,5
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшеница, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	6,2	12	34,7	271	0,5
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)	35/14	5,1	3,9	20,6	138	0,1
Итого			439	16,4	20,5	70,6	534	1,1
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	109	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ (хлеб пшенич. формовой мука 2 сорт, курица потрош. 2 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	195	6,2	1,8	20,3	123	0,7
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР (курица потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	185	15,8	16,6	7,5	242	0,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,7	39	0
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	125	8,2	10,8	18,9	209	4
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			755	33,5	29,6	77,6	715	5,1
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	220	6,4	5,5	9,2	119	0,7
Итого			250	8,2	6,9	31,7	229	0,7
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)	170	5,8	10,2	29,8	239	31,2
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	70	0,3	0,3	6,9	33	7
2012	376	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,3	0,1	14,4	66	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			460	7,9	10,7	61,1	385	78,2
Всего				66,5	67,8	251,1	1906	87,1

медсестра _____ Белоусова В.Е.

Утверждаю



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

МЕНЮ

24 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								
2012	417	Каша пшенная молочная (пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	5,7	12,3	19	210	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	190	5,4	4,2	15,8	125	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	30/10	4,5	3	14,7	105	0,1
Итого			380	15,6	19,5	49,5	440	1,3
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2012	109	БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ГРЕНКАМИ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, куры потрош. 2 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	185	4,6	1,2	10,9	73	0,6
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ) (куры потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное)	165	16,2	26,3	10	341	1,4
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	6,2	10,6	14,4	180	3,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			620	29,6	38,5	62	715	5,2
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	20	1,2	0,9	15	73	0
Итого			200	6,4	5,4	22,6	170	0,5
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)	165	5,6	10,1	28,4	232	29,3
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	60	0,2	0,2	5,2	25	5,3
2012	376	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,3	0,1	14,4	66	40
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			395	7,6	10,5	58	370	74,6
Всего				59,7	74	201,9	1737	82,4

медсестра _____ Белоусова В.Е.