

Утверждаю



директор

ГБОУ СОШ с. Курумоч

Гриханова Е.А./

МЕНЮ

25 апреля 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		
Завтрак								
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высший сорт обог. микроэлементами)	35/5	2,6	5,1	18	129	0
2012	94	СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,6	6,5	15,1	138	0,9
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,6	3,8	12,2	99	0,6
Итого			420	10,8	15,4	45,3	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 высший сорт)	150	12,9	18,7	15,3	281	1,7
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	100	8	5,8	18,4	160	4,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
	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 пшенич. формовой мука высший сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			725	29,5	32,9	103,6	836	25,8
Полдник								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
Итого			210	7	5,9	30,1	207	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		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высший сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			522	5,3	3,5	58,2	289	216,7
Всего				53,1	57,8	247,3	1741	246,5

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

директор

ТБОУ СОШ сКурумоч

/Тиханова Е.А./

МЕНЮ

25 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								
2012	94	СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,6	6,5	15,1	138	0,9
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30/4	2,3	4,2	15,4	108	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,7	3,9	11,3	96	0,6
Итого			394	10,6	14,6	41,8	342	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 рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности)	200/6	3,6	7,8	13,3	140	6,9
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	130	12,4	15,2	7,9	220	0,3
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	100	8	5,8	18,3	159	4,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,3	17	82	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	18	1,4	0,1	9	42	0
Итого			694	28,2	29,2	91,2	748	24,4
Полдник								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	170	4,9	4,3	7,1	92	0,5
Итого			200	6,7	5,7	29,6	202	0,5
Ужин								
2008	95	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	2,1	2,6	11,6	79	5,9
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,7	0,3	24,4	103	200
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	18	2,1	0,2	13,9	65	0
Итого			498	5,3	3,5	59,7	294	215,9
Всего				51,3	53,1	232,2	1629	244,3

медсестра

Первова З.А.