

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с/курумоч

/Тиханова Е.А./

МЕНЮ

27 апреля 2024 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	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	5,6	7	26,5	192	0,5
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35/14	5,6	4,8	18	138	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,1	3,3	11,6	89	0,5
Итого			429	14,3	15,1	56,1	419	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 пшеничн.формовой мука 2 сорт, куры потрош. 2 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	200	6,4	1,8	22,4	132	0,8
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР (куры потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	12,7	8,1	7,2	154	0,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,9	27	0
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	100	7,9	5,9	17,7	157	3,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			700	30,3	16,2	75,4	572	4,6
Полдник								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	220	6,4	5,5	8,8	117	1,5
Итого			250	8,7	8,4	31,1	242	1,5
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)	160	4,6	4,2	23,9	155	31,1
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
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			482	7,4	5	69,1	357	241,1
Всего				61,2	44,8	241,8	1633	250,3

медсестра

Первова З.А.

