

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ сКирумоч

/Тиханова Е.А./



МЕНЮ

27 декабря 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа ячневая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,6	6,7	18,2	153	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3	3,1	12,5	90	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, багет простой)	40/12	5,7	3,6	19,6	135	0,1
Итого			432	13,3	13,4	50,3	378	1,2
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								
2008	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, картофель, огурцы соленые, сметана 15% жирности)	180	3	5,8	14,4	126	17,8
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт)	60	9,6	12	3,8	162	1,2
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,9	3,8	30,8	177	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	100	1,9	8,9	7,7	119	7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180			6,3	26	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	55	3,6	0,5	23,3	112	0
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,8	0,2	21	93	0
Итого			747	24,8	31,2	107,3	815	26,9
Полдник								
2012	474	БУЛОЧКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая)	60	4,3	5,1	30,8	187	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	6,1	5,3	10,1	113	3
Итого			260	10,4	10,4	40,9	300	3
Ужин								
2012	139	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (картофель, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,8	7,2	31,1	208	12,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0
Итого			372	6,7	7,4	59,5	331	12,2
Всего				55,7	62,5	267,8	1866	44,1

медсестра

Перова З.А.

Утверждаю



директор
ГБОУ СОШ сКирумоч
Гтиханова Е.А./

МЕНЮ
27 декабря 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 МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа ячневая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3	4,7	12,7	106	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,3	1,8	10,1	67	0,4
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	30/10	4,7	3,3	14,7	108	0,1
Итого			340	10	9,8	37,5	281	0,9
II Завтрак								
		СОК (сок виноградный)	100	0,3	0,2	16,3	70	2
Итого			100	0,3	0,2	16,3	70	2
Обед								
2008	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, картофель, огузки соевые, сметана 15% жирности)	150	2,5	4,6	12,2	103	14,8
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/х, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт)	50	8,1	9,9	3,5	135	1
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	100	3,2	2,7	20,6	119	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	100	1,9	8,9	7,7	119	7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	150			5	21	0,6
		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			608	19,5	26,6	73,7	616	23,4
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	199	6,1	5,3	10,1	113	3
2012	474	БУЛОЧКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая)	55	4,1	4,5	25,7	160	0
Итого			254	10,2	9,8	35,8	273	3
Ужин								
2012	139	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (картофель, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,2	6,4	26,9	182	10,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5,5	22	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука 2 сорт)	18	1,5	0,2	17,6	78	0
Итого			328	5,7	6,6	50	282	10,6
Всего				45,7	53	213,3	1522	39,9

медсестра Емш Перова З.А.