

Утверждаю

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



МЕНЮ
28 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								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	7	7,7	30,4	219	0,7
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	35/12	5,3	3,6	17,2	123	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,3	2,7	11,7	85	0,5
Итого:			427	15,6	14	59,3	427	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,6	0,1	11,3	48	2,2
Итого:			100	0,6	0,1	11,3	48	2,2
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	1,3	1,9	9,6	61	4,8
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,3	3,7	27,4	160	0
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина бик, батон нарезной пшен, мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	7,5	7,7	6,3	125	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)	200	0,2		25,7	105	13
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	55	3,6	0,5	23,3	112	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0
Итого:			762	20,7	22,9	121,6	778	24,8
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	6,6	12,4	55,8	360	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	6,1	5,3	10,1	113	3
Итого:			300	12,7	17,7	65,9	473	3
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	180	4,5	6	16,2	141	38,9
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,4	26	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	22	1,6	0,1	10,7	51	0
Итого:			442	11,2	10,7	33,6	281	38,9
Всего				60,8	65,4	291,7	2007	70,2

медсестра Зинь Перова З.А.

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с/курмоч

Гтиханова Е.А./

МЕНЮ
28 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								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,3	6	20,7	155	0,4
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	30/10	4	2,3	14,7	97	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,4	3,6	10,6	91	0,6
Итого			375	11,7	11,9	46	343	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	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	180	1,3	2,2	9,6	64	4,8
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,3	3,9	27,4	162	0
2008	272	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон нарезной пшени мука высш сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	7,6	7,8	6,4	126	0
2008		ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из баклажанов)	100	1,7	13,3	5,1	148	7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
		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			708	18,9	27,7	98,9	724	24,8
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	6,7	12,5	56,4	364	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	199	6,1	5,3	10,1	113	3
Итого			299	12,8	17,8	66,5	477	3
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, соль йодированная)	160	4	5,1	14,4	122	34,3
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5,5	22	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			400	10,6	9,8	29,9	253	34,3
Всего				54,5	67,3	251,4	1840	65,1

медсестра

Первова З.А.