

Утверждаю

заведующая СГ
ГБОУ СОШ №10 СП д/с "Золотая рыбка"
/Кузнецова Л.Г.

МЕНЮ
9 августа 2022 г.

САД

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	150	5,1	8,4	17,9	169	0,6
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	4,1	14,5	111	0,7
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,8	65	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,5	3,2		40	0,1
Итого			366	13,4	16,4	45,2	385	1,4
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	88	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Итого			88	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Обед								
2012		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	54	0,6	0,1	2	13	5,6
2008	232	СОЛЯНКА НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	3,7	4,8	11,1	105	12
2008	311	ПЛОВ С МЯСОМ	220	16,7	25,7	34	436	1,3
2008	411	КИСЕЛЬ	180			21,2	85	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,4	0,2	16,3	77	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,7	66	0
Итого			704	25,5	31,1	98,3	782	18,9
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ	110	10,3	12,3	5	172	0,5
2012		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1,1	0,1	2,2	14	1,4
к/к	к/к	ЧАЙ	190	0,2		7,2	30	0
2008		ВАФЛИ	33	0,9	1,1	25,8	118	0
Итого			373	12,5	13,5	40,2	334	1,9
Всего				51,8	61,4	192,3	1542	31

бухгалтер Мамуткина Г.Н.

медсестра Федосеева Г.А.

повар Гусева Н.В., Подгорнова С.Ю.

Утверждаю

заведующая СП
ГБОУ СОШ №10 СП д/с "Золотая рыбка"
Л.Г. /Кузнецова Л.Г./

МЕНЮ
9 августа 2022 г.

ЯСЛИ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША "ГЕРКУЛЕС" МОЛОЧНАЯ	150	5,1	8,4	18,1	170	0,6
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	4,1	14,9	112	0,7
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,5	3,2		40	0,1
Итого			366	13,4	16,4	45,9	388	1,4
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	88	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Итого			88	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Обед								
2012		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	42	0,5	0,1	1,6	10	4,4
2008	232	СОЛЯНКА НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	190/5	3,3	4,3	9,8	95	11,4
2008	311	ПЛОВ С МЯСОМ	190	15,4	20,4	34,1	382	1,4
2008	411	КИСЕЛЬ	180			18,6	75	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,4	0,2	16,2	77	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,2	0,3	13,8	66	0
Итого			672	23,8	25,3	94,1	705	17,2
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ	110	10,3	12,2	5	172	0,5
2012		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1,1	0,1	2,2	14	1,4
к/к	к/к	ЧАЙ	200	0,2		5,3	22	0
2008		ВАФЛИ	33	0,9	1,1	25,8	118	0
Итого			383	12,5	13,4	38,3	326	1,9
Всего				50,1	55,5	186,9	1460	29,3

бухгалтер *Мамуткина* Мамуткина Г.Н.

медсестра *Федосеева* Федосеева Г.А.

повар *Гусева* Гусева Н.В., Подгорнова С.Ю.

Утверждаю

заведующая СП
ГБОУ СОШ №10 СП д/с "Золотая рыбка"
Л.Г. Кузнецова /Кузнецова Л.Г./

МЕНЮ

9 августа 2022 г.

ЗМ

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША "ГЕРКУЛЕС" Б/М С МАСЛОМ	150	2,4	5,2	21,7	143	0
к/к	к/к	ЧАЙ	260	0,2		10,1	41	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,5	3,2		40	0,1
		ХЛЕБЦЫ(свои)	10					0
Итого			431	5,1	8,4	31,8	224	0,1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	88	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Итого			88	0,4	0,4	8,6	41	8,8
Обед								
2012		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	38	0,4	0,1	1,5	9	4
2008	232	СОЛЯНКА НА КУР, БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	190/5	3,7	5,4	11,8	115	12,3
2008	311	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	190	14,8	28,8	32,6	450	2,2
к/к	к/к	ЧАЙ	260	0,2		10,1	41	0
		ХЛЕБЦЫ(свои)	10					0
Итого			693	19,1	34,3	56	615	18,5
Полдник								
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С ТУШ.ОВОЩАМИ	120	2,7	12,6	21,5	210	10,7
2012		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1,1	0,1	2,2	14	1,4
к/к	к/к	ЧАЙ	260	0,2		10,1	41	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ (свое)	30					0
Итого			450	4	12,7	33,8	265	12,1
Всего				28,6	55,8	130,2	1145	39,5

бухгалтер

Мамуткина Г.Н.
Мамуткина Г.Н.

медсестра

Федосеева Г.А.
Федосеева Г.А.

повар

Гусева Н.В., Подгорнова С.Ю.
Гусева Н.В., Подгорнова С.Ю.