

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
11 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	93	СУП - ЛАПША МОЛОЧНЫЙ	150	4,6	6	18,1	146	0,6
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	4,1	14,8	112	0,7
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,4	63	0,1
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	3	3,8		46	0,1
<b>Итого</b>			<b>363</b>	<b>13,3</b>	<b>14,6</b>	<b>45,3</b>	<b>367</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
2012		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	2	13	5,4
2012	57	БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	3,8	4,6	13,6	114	12,4
2008	239	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	19,1	19,3	1,8	256	0,5
2011	1	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	130	15,8	7,5	33,1	263	0,1
2008	402	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	14,9	73	6,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,9	0,2	18,9	89	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,5	0,3	16,1	78	0,1
<b>Итого</b>			<b>685</b>	<b>45,2</b>	<b>32,2</b>	<b>100,4</b>	<b>886</b>	<b>84,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,9	7,7	20,3	171	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		7	28	0,1
2012		БУЛОЧКА " МОСКОВСКАЯ"	60	4,7	17,3	26,1	278	0,1
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>9,7</b>	<b>25</b>	<b>53,4</b>	<b>477</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>68,7</b>	<b>71,9</b>	<b>209</b>	<b>1773</b>	<b>88,1</b>

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.

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
11 августа 2022 г.

**ЯСЛИ**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	93	СУП - ЛАПША МОЛОЧНЫЙ	150	4,1	5,9	14,6	129	0,6
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,8	4,1	15	113	0,7
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12,5	64	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	3	3,8		46	0,1
<b>Итого</b>			<b>363</b>	<b>12,7</b>	<b>14,5</b>	<b>42,1</b>	<b>352</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,5	0,1	1,6	10	4,4
2012	57	БОРЩ НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	3,6	4,7	11,8	106	11,5
2008	239	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	60	19,3	17,8	1,5	243	0,3
2011	1	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	120	15,8	5,1	33,2	242	0
2008	402	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	12,5	63	66
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	3	0,2	19,5	92	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,6	0,3	16,3	79	0
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>45,3</b>	<b>28,4</b>	<b>96,4</b>	<b>835</b>	<b>82,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,9	7,7	20,2	171	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		5,7	23	0
2012		БУЛОЧКА " МОСКОВСКАЯ"	60	4,7	16,2	23	256	0,7
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>9,7</b>	<b>23,9</b>	<b>48,9</b>	<b>450</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>68,2</b>	<b>66,9</b>	<b>197,3</b>	<b>1680</b>	<b>86,3</b>

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.

Утверждаю

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

## МЕНЮ

11 августа 2022 г.

### ЗМ

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	93	СУП - ЛАПША (своя) НА ОВС, МОЛОКЕ	150		2,4	9,7	60	
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		9,9	40	
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	9	3	3,8		46	0,1
		ХЛЕБЦЫ(свои)	10					
<b>Итого</b>			<b>349</b>	<b>3,1</b>	<b>6,2</b>	<b>19,6</b>	<b>146</b>	<b>0,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	
<b>Обед</b>								
2012		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,8	12	
2012	57	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	180/5	2,5	4,1	13,2	104	11,6
2011	1	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	130	15,5	7,5	32,6	260	
2008	402	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,5	0,2	16,7	80	66
		ХЛЕБЦЫ(свои)	10					
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>19</b>	<b>11,9</b>	<b>64,3</b>	<b>456</b>	<b>82,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ Б/ М	130	1,9	4,3	22,2	135	
		ЖЕЛТОК ЯИЧНЫЙ	20	4,9	4,5	0,3	61	
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		9,9	40	
2008		ПЕЧЕНЬЕ (свое)	30					
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>6,9</b>	<b>8,8</b>	<b>32,4</b>	<b>236</b>	
<b>Всего</b>				<b>29,5</b>	<b>27</b>	<b>126,2</b>	<b>881</b>	<b>84,7</b>

бухгалтер Мауф Мамуткина Г.Н.

медсестра Федосеева Федосеева Г.А

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