

Утверждаю

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

МЕНЮ
24 августа 2022 г.

САД

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	СУП ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	150	4,1	7,6	14,5	144	0,6
к/к	к/к	КАКАО	180	4	4,2	13,7	110	0,7
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	0,7	12,4	63	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			360	9,9	16,6	40,6	354	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,4		1,2	7	4,7
2008	100	СУП "УХА"	180	1,7	2,7	11,9	79	4,1
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	0,4	2,8	2	36	0,8
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	130	3,9	5,3	27,5	173	13,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	15,8	66	1,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,8	84	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,4	0,3	15,1	73	0
Итого			675	11,6	11,4	91,3	518	24,5
Полдник								
2008	224	ЛАКОМКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	130/20	7	8,2	42,2	271	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1		7,1	29	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,5	3,2	24,4	137	0
Итого			365	9,6	11,4	73,7	437	0,7
Всего				31,6	39,5	215,5	1352	28,5

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.

Утверждаю

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

МЕНЮ
24 августа 2022 г.

ЯСЛИ

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	СУП ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	150	4,1	7,6	14,5	144	0,6
к/к	к/к	КАКАО	180	3,8	4,1	13,5	107	0,7
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,8	0,7	12,5	64	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			360	9,7	16,5	40,5	352	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,3		0,9	5	3,7
2008	100	СУП "УХА"	180	2,1	2,9	14,1	90	3,6
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	60	0,4	2,8	2	35	0,8
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	120	3,4	5,2	24,2	158	11,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	10,9	46	1,4
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,7	0,2	17,8	84	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,4	0,3	15,1	73	0
Итого			645	11,4	11,5	85	491	21,4
Полдник								
2008	224	ЛАКОМКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩ.МОЛОКОМ	130/20	6,5	8	37,8	249	0,2
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1		5,1	21	0,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,7	2,2	16,4	92	0
Итого			355	8,3	10,2	59,3	362	0,8
Всего				29,9	38,3	194,7	1248	25,5

бухгалтер *Мамукина 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. /Кузнецова Л.Г./

МЕНЮ
24 августа 2022 г.

ЗМ

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ С ОВСЯНЫМ МОЛОКОМ	150	3,3	4,8	20,3	138	0
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБЦЫ(свои)	10					0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			345	3,4	8,9	30,2	215	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,4		1,2	7	4,9
2008	100	СУП "УХА"	180	2,3	2,9	15,6	97	4,3
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	70	0,4	9,7	2,4	99	1
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ Б/М	130	3,3	4,7	26,6	162	13,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	13,9	59	1,8
		ХЛЕБЦЫ(свои)	10					0
Итого			615	6,6	17,5	59,7	424	25,4
Полдник								
2008	189	КАША РИСОВАЯ Б/М С МАСЛОМ	130	2,7	4,4	38,1	203	0
		ЖЕЛТОК ЯИЧНЫЙ	20	4,9	4,5	0,3	61	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,2		10	41	1
2008		ПЕЧЕНЬЕ (свое)	30					0
Итого			365	7,8	8,9	48,4	305	1
Всего				18,3	35,4	148,2	987	28,4

бухгалтер *Мамаева* Мамуткина Г.Н.

медсестра *Федосеева* Федосеева Г.А

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