

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
10 февраля 2023 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>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	150	4,8	7,8	21,1	175	0,6
к/к	к/к	КАКАО	180	4,1	4,3	13,8	111	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
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>10,7</b>	<b>16,9</b>	<b>47,3</b>	<b>386</b>	<b>1,3</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>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,2	2,2	2,5	36	18,8
2012	56	СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	3,3	4,8	11,3	104	5,7
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	210	16,4	20,4	20,1	332	22,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7,7	31	0
2008	480	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	2,8	0,2	18,2	86	0
2008	481	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,1	0,3	13,3	64	0
<b>Итого</b>			<b>703</b>	<b>25,8</b>	<b>27,9</b>	<b>73,1</b>	<b>653</b>	<b>46,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	93	СУП - ЛАПША МОЛОЧНЫЙ	150	4,7	6	18,3	147	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1		7	29	0,6
2008	471	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	70	5,2	15,2	37,7	309	0,1
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>10</b>	<b>21,2</b>	<b>63</b>	<b>485</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего</b>				<b>47</b>	<b>66,1</b>	<b>193,3</b>	<b>1567</b>	<b>51,2</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"  
*Л.Г. Кузнецова* /Кузнецова Л.Г./

**МЕНЮ**  
10 февраля 2023 г.

**ЯСЛИ**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	150	4,8	6,2	21	160	0,6
к/к	к/к	КАКАО	180	4	4,3	13,9	111	0,7
2008	К/К	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>10,7</b>	<b>15,3</b>	<b>47,8</b>	<b>374</b>	<b>1,3</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>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,8	1,9	1,8	29	12,1
2012	56	СВЕКОЛЬНИК НА М/К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	3,1	4,9	10	98	5
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	14,6	14,2	19	264	21,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			6,7	27	0
2008	480	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,8	0,2	18,2	86	0
2008	481	ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,2	0,3	13,8	66	0
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>23,5</b>	<b>21,5</b>	<b>69,5</b>	<b>570</b>	<b>38,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	93	СУП - ЛАПША МОЛОЧНЫЙ	150	4,7	6	17,1	142	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5	0,1		5,1	21	0,5
2008	471	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	70	5,3	15,3	37,8	310	0,1
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>10,1</b>	<b>21,3</b>	<b>60</b>	<b>473</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>44,8</b>	<b>58,2</b>	<b>187,2</b>	<b>1460</b>	<b>43,2</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.* /Кузнецова Л.Г./

**МЕНЮ**  
10 февраля 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" НА ОВСЯНОМ МОЛОКЕ	180	1,8	4,4	23,6	141	0
к/к	к/к	ЧАЙ	180	0,1		9,9	40	0
		ХЛЕБЦЫ(свои)	10					0
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>1,9</b>	<b>4,4</b>	<b>33,5</b>	<b>181</b>	<b>0</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>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	1,2	10,1	2,5	107	18,8
2012	56	СВЕКОЛЬНИК НА КУР, БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/5	3,2	5,4	12	114	6
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРИЦЕЙ	200	14,6	25,6	17,6	360	19,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			9,7	39	0
		ХЛЕБЦЫ(свои)	10					0
<b>Итого</b>			<b>635</b>	<b>19</b>	<b>41,1</b>	<b>41,8</b>	<b>620</b>	<b>44</b>
<b>Полдник</b>								
2012	93	СУП - ЛАПША (своя) НА ОВС, МОЛОКЕ	130		2,4	9,7	60	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
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>5,1</b>	<b>6,9</b>	<b>20</b>	<b>162</b>	<b>1</b>
<b>Всего</b>				<b>26,5</b>	<b>52,5</b>	<b>105,2</b>	<b>1006</b>	<b>47</b>

бухгалтер

*Мамаева*

Мамуткина Г.Н.

медсестра

*Федосеева*

Федосеева Г.А

повар

*Гусева*

Гусева Н.В., Подгорнова С.Ю.