

Согласовано

Директор ТБОУ СОШ пос. Самарский

Сайгушева Е.А./

МЕНЮ
27 января 2025 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,7	8,5	25,3	206	0,8
2012		БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	30/10	2,5	8,6	14,8	146	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		11,9	48	0
Итого			400	9,3	17,1	52	400	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2012	339	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННО (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,7	2,4	4,1	41	1,9
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 20% жирности, говядина 1 категории, соль йодированная, укроп, картофель, чеснок)	180	7,5	9,9	13,2	174	15,9
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,7	4	36,6	205	0
2008	272	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт)	70	9	9,7	9,9	164	4,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			9,8	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			660	26,4	26,4	96,3	731	22
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	190	5,3	4,7	7,4	98	0,5
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ФРУКТ (яблоки)	110	0,4	0,4	9,5	46	9,7
Итого			320	7,2	7,1	31,8	227	10,2
Ужин								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	40	0,7	3,3	2,8	44	1,1
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	200	3,7	7,9	29,9	205	15,1
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (апельсин, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		14,3	59	3,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			490	8,1	11,6	70,6	420	20
Всего				51,5	62,3	260,8	1821	55

Составлено в соответствии с требованиями СанПиН 188/01-04

Бухгалтер Хабардина Ю.П.

Диетсестра Колобова С.Г.