

Утверждаю

Директор  
ГБОУ ООШ с.Жигули  
*Исакова* /Исакова Е.В./

**МЕНЮ**  
5 октября 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,42	6,83	24,23	184,98	0,64
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,85	3,80	12,62	92,39	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	195	4,04	4,17	17,07	123,33	0,64
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>12,31</b>	<b>14,80</b>	<b>53,92</b>	<b>400,70</b>	<b>1,28</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	118	0,47	0,47	11,58	55,54	11,82
<b>Итого</b>			<b>118</b>	<b>0,47</b>	<b>0,47</b>	<b>11,58</b>	<b>55,54</b>	<b>11,82</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,67	1,97	2,84	32,82	10,82
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	26,88	107,47	0,00
		ЧЕСНОК	5	0,29	0,02	1,35	6,71	0,18
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,84	0,24	11,76	56,58	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,65	0,14	10,83	51,13	0,00
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ	260/8	1,99	6,10	13,78	122,17	6,62
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	110	15,57	15,76	40,72	367,73	1,86
<b>Итого</b>			<b>671</b>	<b>22,01</b>	<b>24,23</b>	<b>108,16</b>	<b>744,61</b>	<b>19,48</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	155	4,05	2,76	28,11	153,92	13,76
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	12,71	51,26	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,79	0,70	11,64	60,15	0,00
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>6,27</b>	<b>3,50</b>	<b>53,14</b>	<b>270,53</b>	<b>15,78</b>
<b>Всего</b>				<b>41,06</b>	<b>43,00</b>	<b>226,80</b>	<b>1 471,38</b>	<b>48,36</b>

Мед.сестра *Барина* Барина Н.Ю.



Утверждаю

Директор  
ГБОУ ООШ с.Жигули  
/Исакова Е.В./

## МЕНЮ

5 октября 2023 г.

Если 12 часов

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>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,48	4,77	16,28	126,61	0,47
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,60	3,61	10,97	83,03	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,12	3,16	14,03	98,09	0,47
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>9,20</b>	<b>11,54</b>	<b>41,28</b>	<b>307,73</b>	<b>0,94</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	92	0,37	0,37	9,06	43,43	9,24
<b>Итого</b>			<b>92</b>	<b>0,37</b>	<b>0,37</b>	<b>9,06</b>	<b>43,43</b>	<b>9,24</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	0,68	1,29	2,50	25,35	10,96
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	150	0,00	0,00	21,26	85,03	0,00
		ЧЕСНОК	3	0,20	0,02	0,93	4,64	0,13
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,49	0,20	9,54	45,89	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,20	0,10	7,91	37,33	0,00
2012	304	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	220/40	16,07	15,93	31,91	335,73	1,47
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ	205/5	1,64	7,60	11,16	122,65	5,36
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>21,28</b>	<b>25,14</b>	<b>85,21</b>	<b>656,62</b>	<b>17,92</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	36	0,29	0,04	0,62	4,71	1,81
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	3,49	3,27	24,32	141,17	11,90
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,44	0,56	9,39	48,56	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,08	0,00	11,05	44,44	0,02
<b>Итого</b>			<b>340</b>	<b>5,30</b>	<b>3,87</b>	<b>45,38</b>	<b>238,88</b>	<b>13,73</b>
<b>Всего</b>				<b>36,15</b>	<b>40,92</b>	<b>180,93</b>	<b>1 246,66</b>	<b>41,83</b>

Мед.сестра \_\_\_\_\_

Баринаева Н.Ю.