

Утверждаю

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



## МЕНЮ

9 ноября 2023 г.

Сад 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>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	160	5,14	2,30	32,89	172,98	0,00
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	44	0,81	3,78	3,28	50,61	1,23
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	13,64	54,98	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,61	0,63	10,50	54,29	0,00
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>7,68</b>	<b>6,71</b>	<b>60,31</b>	<b>332,86</b>	<b>1,25</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	98	0,39	0,39	9,59	46,01	9,79
<b>Итого</b>			<b>98</b>	<b>0,39</b>	<b>0,39</b>	<b>9,59</b>	<b>46,01</b>	<b>9,79</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	42	0,33	0,04	0,71	5,40	2,08
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/45/25	18,28	8,99	38,67	309,19	5,18
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	65/40	10,18	3,52	4,07	104,89	7,69
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	3,18	2,23	22,11	121,56	10,82
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,06	0,06	15,66	63,63	0,56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,46	0,12	9,64	45,48	0,00
<b>Итого</b>			<b>790</b>	<b>33,49</b>	<b>14,96</b>	<b>90,86</b>	<b>650,15</b>	<b>26,33</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	6,95	6,78	31,37	215,67	0,80
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	34	1,93	1,53	24,48	119,47	0,00
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,45	0,18	20,27	92,88	53,84
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,01	0,78	13,10	67,74	0,00
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>11,34</b>	<b>9,27</b>	<b>89,22</b>	<b>495,76</b>	<b>54,64</b>
<b>Всего</b>				<b>52,90</b>	<b>31,33</b>	<b>249,98</b>	<b>1 524,78</b>	<b>92,01</b>

Мед.сестра \_\_\_\_\_

Баринаова Н.Ю.