

Утверждаю

Директор

ГБОУ.ООШ с.Жигули

Тисакова Е.В./



МЕНЮ

11 сентября 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		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4	3,9	23,1	145	0,5
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	3,6	11	83	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,4	2,4	13,1	86	0,4
Итого			325	8	9,9	47,2	314	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	119	0,6	0,1	12	51	2,4
Итого			119	0,6	0,1	12	51	2,4
Обед								
2008	41	САЛАТ" ОВОЩНОЙ"	40	0,8	2,1	2,5	33	1,3
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,7	2,6	23,6	146	7,9
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	50	6,2	3,1	2,7	64	0,15
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,2	1,4	26,6	136	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	155			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,2	0,2	7,5	36	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,3	0,1	8,1	38	0
Итого			578	20,4	9,5	80,7	492	9,35
Уплотненный ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	4,5	4,4	15	119	0,5
2008	479	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,4	6,7	33,2	215	0,1
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	14,4	66	40
Итого			360	10,2	11,2	62,6	400	40,6
Всего				39,2	30,7	202,5	1257	53,25

Мед.сестра _____

Барина Н.Ю.

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./



МЕНЮ

11 сентября 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		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5	5,2	29,9	189	0,6
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,1	3,6	14,1	98	0
ф/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	3,2	15,2	103	0,4
Итого			410	10,2	12	59,2	390	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	119	0,6	0,1	12	51	2,4
Итого			119	0,6	0,1	12	51	2,4
Обед								
2008	41	САЛАТ" ОВОЩНОЙ"	45	0,8	2,6	2,7	39	1,6
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8,4	2,3	26,3	160	7,9
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	80	9,3	4,5	4,9	98	0,19
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4,9	1,6	31,9	162	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200			10,9	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,8	0,2	11,7	56	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,3	49	0
Итого			743	26,8	11,3	98,7	607	9,69
Уплотненный ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,4	5	17,9	138	0,6
2008	479	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,2	6,4	32,6	208	0,1
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	18,7	86	49,7
Итого			460	11	11,6	69,2	432	50,4
Всего				48,6	35	239,1	1480	63,49

Мед.сестра _____ Барина Н.Ю.