



Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ с.Жигули

Исакова Е.В./

# МЕНЮ

21 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	160	5,02	2,38	32,12	170,17	0,00
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	37	0,69	3,21	2,78	42,97	1,04
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	13,84	55,77	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,95	0,76	12,68	65,54	0,00
<b>Итого</b>			<b>422</b>	<b>7,77</b>	<b>6,35</b>	<b>61,42</b>	<b>334,45</b>	<b>1,06</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	118	0,47	0,47	11,57	55,49	11,81
<b>Итого</b>			<b>118</b>	<b>0,47</b>	<b>0,47</b>	<b>11,57</b>	<b>55,49</b>	<b>11,81</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	44	0,35	0,04	0,75	5,73	2,20
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/45/25	20,11	10,74	38,25	330,75	5,20
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	65/40	10,69	3,20	4,14	103,68	8,15
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,10	2,25	21,70	119,92	10,62
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,07	0,07	16,21	66,05	0,67
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,54	0,13	10,13	47,80	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,57	0,21	10,03	48,28	0,00
<b>Итого</b>			<b>832</b>	<b>37,43</b>	<b>16,64</b>	<b>101,21</b>	<b>722,21</b>	<b>26,84</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	6,65	6,67	29,45	205,53	0,76
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	36	2,05	1,63	25,99	126,79	0,00
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,48	0,19	20,91	96,19	57,13
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,45	0,96	15,95	82,45	0,00
<b>Итого</b>			<b>468</b>	<b>11,63</b>	<b>9,45</b>	<b>92,30</b>	<b>510,96</b>	<b>57,89</b>
<b>Всего</b>				<b>57,30</b>	<b>32,91</b>	<b>266,50</b>	<b>1 623,11</b>	<b>97,60</b>

Мед.сестра

Барина Н.Ю.