



Утверждаю

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

МЕНЮ

22 ноября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	125/18	8,73	9,46	4,13	136,82	1,03
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	190	4,06	4,14	17,08	123,04	0,62
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,03	0,79	13,18	68,13	0,00
Итого			359	14,82	14,39	34,39	327,99	1,65
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	117	3,29	2,93	5,29	66,34	0,82
Итого			117	3,29	2,93	5,29	66,34	0,82
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	45	0,74	1,73	3,66	33,53	6,19
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ	250/45/7	8,57	7,03	20,53	179,81	4,59
2008	234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9,61	3,11	4,48	84,53	0,32
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	4,21	1,11	19,07	102,88	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,20	0,85	1,48	14,60	0,39
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	175	0,07	0,01	16,42	67,20	1,17
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,37	0,11	8,99	42,45	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,32	0,31	14,84	71,39	0,00
Итого			784	27,09	14,26	89,47	596,39	12,66
Уплотненный ужин								
2008	224	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕНКОЙ	120/15	22,87	16,15	23,95	337,05	0,29
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,13	0,00	12,71	51,86	0,52
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,03	0,79	13,18	68,13	0,00
		МАРМЕЛАД ФРУКТОВО- ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ	22	0,32	1,94	13,54	73,59	0,00
Итого			388	25,35	18,88	63,38	530,63	0,81
Всего				70,55	50,46	192,53	1 521,35	15,94

Мед.сестра _____ Баринаева Н.Ю.