



Утверждаю

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

МЕНЮ

23 ноября 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	155	4,86	2,38	31,10	165,49	0,00
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	41	0,77	3,58	3,09	47,85	1,16
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	13,62	54,85	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,63	0,63	10,59	54,74	0,00
Итого			417	7,36	6,59	58,40	322,93	1,18
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	105	0,42	0,42	10,30	49,38	10,51
Итого			105	0,42	0,42	10,30	49,38	10,51
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	33	0,26	0,03	0,56	4,25	1,64
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/45/25	18,23	9,20	36,72	303,05	4,53
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	11,82	3,55	4,03	112,63	9,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	2,74	2,12	18,79	105,57	9,16
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	190	0,06	0,06	15,51	63,13	0,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,40	0,12	9,18	43,33	0,00
Итого			775	34,51	15,08	84,79	631,96	24,93
Уплотненный ужин								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	6,75	6,69	29,92	207,80	0,75
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	32	1,82	1,46	23,14	112,96	0,00
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,45	0,18	20,02	92,05	54,51
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,05	0,80	13,32	68,87	0,00
Итого			459	11,07	9,13	86,40	481,68	55,26
Всего				53,36	31,22	239,89	1 485,95	91,88

Мед.сестра _____ Баринаева Н.Ю.