



Утверждаю

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

# МЕНЮ

22 января 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>									
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	4,97	5,14	29,16	183,62	0,56	
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,99	3,76	13,48	95,98	0,00	
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,79	2,75	16,93	104,24	0,46	
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>9,75</b>	<b>11,65</b>	<b>59,57</b>	<b>383,84</b>	<b>1,02</b>	
<b>II Завтрак</b>									
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	119	0,60	0,12	12,02	51,19	2,38	
<b>Итого</b>			<b>119</b>	<b>0,60</b>	<b>0,12</b>	<b>12,02</b>	<b>51,19</b>	<b>2,38</b>	
<b>Обед</b>									
2008	41	САЛАТ "ОВОЩНОЙ"	50	0,79	2,38	2,52	35,06	1,33	
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	250/40/8	6,45	5,07	21,92	159,79	7,82	
2008	287	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	55	10,23	6,16	5,27	127,23	6,44	
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	10,05	1,84	21,01	140,93	0,00	
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,48	0,19	21,44	98,31	57,13	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,77	0,23	11,30	54,39	0,00	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,57	0,13	10,31	48,67	0,00	
<b>Итого</b>			<b>779</b>	<b>31,34</b>	<b>16,00</b>	<b>93,77</b>	<b>664,38</b>	<b>72,72</b>	
<b>Уплотненный ужин</b>									
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,40	5,64	22,15	161,89	0,61	
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,17	0,00	12,61	51,86	0,72	
2008	479	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,18	5,95	31,66	200,78	0,08	
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00	
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>12,68</b>	<b>12,34</b>	<b>78,95</b>	<b>479,28</b>	<b>1,41</b>	
<b>Всего</b>				<b>1659</b>	<b>54,37</b>	<b>40,11</b>	<b>244,31</b>	<b>1 578,69</b>	<b>77,53</b>

Мед. сестра

*Бардина*  
Барина Н.Ю.