

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./

# МЕНЮ

7 февраля 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	216	СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	125	8,85	9,95	2,52	135,25	0,24
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	24	0,72	0,05	1,49	9,21	0,95
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,91	2,88	16,75	105,33	0,48
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,06	0,80	13,40	69,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>356</b>	<b>14,54</b>	<b>13,68</b>	<b>34,16</b>	<b>319,04</b>	<b>1,67</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	109	0,54	0,11	10,98	46,74	2,17
<b>Итого</b>			<b>109</b>	<b>0,54</b>	<b>0,11</b>	<b>10,98</b>	<b>46,74</b>	<b>2,17</b>
<b>Обед</b>								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,52	2,06	8,45	55,06	1,22
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	245/8	1,69	3,55	12,79	90,28	6,24
2008	234	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	75	8,84	3,46	2,37	76,56	1,15
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	3,23	2,37	22,48	124,79	11,01
		ЧЕСНОК	5	0,29	0,02	1,34	6,65	0,18
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,07	0,07	15,35	62,71	0,70
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,63	0,22	10,41	50,10	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,45	0,12	9,53	44,94	0,00
<b>Итого</b>			<b>741</b>	<b>17,72</b>	<b>11,87</b>	<b>82,72</b>	<b>511,09</b>	<b>20,50</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,09	5,21	22,11	156,81	0,70
2008		ВАФЛИ	22	0,59	0,70	16,30	74,65	0,00
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,09	0,01	15,66	64,86	1,67
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,06	0,80	13,40	69,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>429</b>	<b>7,83</b>	<b>6,72</b>	<b>67,47</b>	<b>365,57</b>	<b>2,37</b>
<b>Всего</b>				<b>40,63</b>	<b>32,38</b>	<b>195,33</b>	<b>1 242,44</b>	<b>26,71</b>

Мед.сестра

Баринаева Н.Ю.