



Утверждаю

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

# МЕНЮ

3 апреля 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>								
2008	214	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	120/19	8,72	9,69	4,04	138,42	1,03
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,91	2,87	17,23	107,11	0,48
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,10	0,82	13,69	70,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>346</b>	<b>13,73</b>	<b>13,38</b>	<b>34,96</b>	<b>316,32</b>	<b>1,51</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	94	0,37	0,37	9,19	44,06	9,37
<b>Итого</b>			<b>94</b>	<b>0,37</b>	<b>0,37</b>	<b>9,19</b>	<b>44,06</b>	<b>9,37</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,50	9,50	9,90
2012	64	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	225/45/7	5,11	6,14	10,03	119,29	4,89
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,06	0,00	0,15	0,93	0,58
2008	258	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	195/45	7,04	6,45	27,40	196,65	13,91
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,13	0,05	13,38	55,40	10,35
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,68	0,22	10,74	51,66	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
<b>Итого</b>			<b>814</b>	<b>16,68</b>	<b>13,12</b>	<b>77,80</b>	<b>502,35</b>	<b>39,63</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5,95	5,49	29,74	192,97	0,59
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,13	0,07	17,68	73,49	1,84
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,10	0,82	13,69	70,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>8,18</b>	<b>6,38</b>	<b>61,11</b>	<b>337,25</b>	<b>2,43</b>
<b>Всего</b>				<b>38,96</b>	<b>33,25</b>	<b>183,06</b>	<b>1 199,98</b>	<b>52,94</b>

Мед.сестра

Барина Н.Ю.