



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

МЕНЮ

27 мая 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 5,89 | 5,86 | 22,74 | 167,89 | 0,56 |
| к/к | к/к | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 25/5 | 2,19 | 3,84 | 14,79 | 102,80 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 2,67 | 2,66 | 16,22 | 100,12 | 0,44 |
| Итого | | | 410 | 10,75 | 12,36 | 53,75 | 370,81 | 1,00 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 105 | 0,53 | 0,11 | 10,63 | 45,26 | 2,11 |
| Итого | | | 105 | 0,53 | 0,11 | 10,63 | 45,26 | 2,11 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 30 | САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ | 50 | 0,68 | 1,64 | 2,92 | 29,78 | 3,11 |
| 2012 | 87 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 7,26 | 2,21 | 21,13 | 133,97 | 4,81 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 75/40 | 15,16 | 5,46 | 4,15 | 148,33 | 11,54 |
| 2012 | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 120 | 5,06 | 1,66 | 32,40 | 164,84 | 0,00 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С | 180 | 0,00 | 0,00 | 11,72 | 46,85 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 0,98 | 0,13 | 6,25 | 30,06 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 21 | 1,72 | 0,14 | 11,27 | 53,19 | 0,00 |
| Итого | | | 751 | 30,86 | 11,24 | 89,84 | 607,02 | 19,46 |
| Уплотненный ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 112 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ | 200 | 5,23 | 4,85 | 20,45 | 147,13 | 0,59 |
| 2008 | | ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ | 28 | 1,58 | 1,26 | 20,10 | 98,10 | 0,00 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,15 | 0,00 | 12,78 | 51,69 | 0,03 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 28 | 2,13 | 0,83 | 13,84 | 71,57 | 0,00 |
| Итого | | | 456 | 9,09 | 6,94 | 67,17 | 368,49 | 0,62 |
| Всего | | | | 51,23 | 30,65 | 221,39 | 1 391,58 | 23,19 |

Мед.сестра _____

Барина

Барина Н.Ю.