



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

МЕНЮ

28 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	224	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННОЙ	155/20	24,93	15,25	30,69	363,95	0,47
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,18	3,84	14,73	102,46	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,05	2,10	15,79	90,68	0,38
Итого			405	29,16	21,19	61,21	557,09	0,85
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	131	1,97	0,66	27,56	126,00	13,13
Итого			131	1,97	0,66	27,56	126,00	13,13
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,77	2,54	2,73	37,71	5,42
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/45	6,36	6,17	12,65	131,93	6,21
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	175	9,08	10,26	14,04	186,08	23,34
		ЛУК ЗЕЛЕНый	5	0,07	0,01	0,16	0,97	0,60
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,48	0,23	18,54	86,35	50,63
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,22	0,16	7,82	37,60	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,29	0,27	21,60	101,94	0,00
Итого			793	21,27	19,64	77,54	582,58	86,20
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	215	3,12	3,43	16,37	110,30	19,56
2008	479	СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	60/10	8,96	9,27	31,18	244,45	0,12
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	185	0,12	0,06	16,78	69,55	1,67
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,12	0,83	13,78	71,23	0,00
Итого			498	14,32	13,59	78,11	495,53	21,35
Всего				66,72	55,08	244,42	1 761,20	121,53

Мед.сестра

Баринаова Н.Ю.