



Утверждаю

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

МЕНЮ

29 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 | 214 | ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ | 125/18 | 9,13 | 10,15 | 3,98 | 144,09 | 0,98 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 2,85 | 2,84 | 16,99 | 105,64 | 0,48 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 77,69 | 0,00 |
| Итого | | | 353 | 14,29 | 13,89 | 36,00 | 327,42 | 1,46 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ | 101 | 0,40 | 0,40 | 9,86 | 47,30 | 10,06 |
| Итого | | | 101 | 0,40 | 0,40 | 9,86 | 47,30 | 10,06 |
| Обед | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 42 | 0,47 | 0,08 | 1,61 | 10,18 | 10,61 |
| 2012 | 64 | СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ | 260/45/9 | 6,34 | 7,29 | 10,97 | 139,24 | 5,24 |
| | | ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ | 5 | 0,06 | 0,00 | 0,15 | 0,88 | 0,55 |
| 2008 | 258 | АЗУ С ГОВЯДИНОЙ | 215/45 | 8,30 | 7,37 | 28,58 | 214,98 | 14,39 |
| 2012 | 375 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ" С" | 200 | 0,14 | 0,06 | 13,43 | 55,67 | 11,09 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 16 | 1,08 | 0,14 | 6,90 | 33,22 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 35 | 2,83 | 0,23 | 18,63 | 87,95 | 0,00 |
| Итого | | | 872 | 19,22 | 15,17 | 80,27 | 542,12 | 41,88 |
| Уплотненный ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 200 | 6,18 | 5,67 | 31,91 | 204,26 | 0,58 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК ЛИМОННО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ | 165 | 0,12 | 0,03 | 15,41 | 63,48 | 2,65 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 30 | 2,31 | 0,90 | 15,03 | 77,69 | 0,00 |
| Итого | | | 395 | 8,61 | 6,60 | 62,35 | 345,43 | 3,23 |
| Всего | | | | 42,52 | 36,06 | 188,48 | 1 262,27 | 56,63 |

Мед.сестра _____

Барина

Барина Н.Ю.