



Утверждаю

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

## МЕНЮ

5 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,06	3,08	27,43	161,50	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	144	4,27	4,71	6,93	88,40	0,79
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	13,07	52,90	0,04
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,17	0,84	14,09	72,84	0,00
<b>Итого</b>			<b>492</b>	<b>12,67</b>	<b>8,63</b>	<b>61,52</b>	<b>375,64</b>	<b>0,83</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВО-БАНАНОВЫЙ	125	0,61	0,13	12,25	52,14	1,00
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>0,61</b>	<b>0,13</b>	<b>12,25</b>	<b>52,14</b>	<b>1,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЛУКА	45	0,47	3,08	2,57	40,19	0,95
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ	245/8	2,13	4,69	14,30	113,36	6,82
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	12,63	5,58	9,10	137,37	0,21
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,11	1,30	22,22	109,05	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,19	0,61	1,52	12,43	0,39
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	200	0,71	0,12	19,51	82,87	0,97
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,19	0,29	14,04	67,56	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,94	0,16	12,77	60,30	0,00
<b>Итого</b>			<b>775</b>	<b>22,37</b>	<b>15,83</b>	<b>96,03</b>	<b>623,13</b>	<b>9,34</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	146	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	105	5,30	10,51	19,69	194,82	3,06
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	42	0,34	0,04	0,72	5,53	2,13
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,50	0,25	19,18	89,18	50,77
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,17	0,84	14,09	72,84	0,00
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>8,31</b>	<b>11,64</b>	<b>53,68</b>	<b>362,37</b>	<b>55,96</b>
<b>Всего</b>				<b>43,96</b>	<b>36,23</b>	<b>223,48</b>	<b>1 413,28</b>	<b>67,13</b>

Мед.сестра Барина Н.Ю. Барина Н.Ю.