



Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

МЕНЮ

21 июня 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	4,85	2,47	21,94	129,19	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	154	4,56	5,02	7,38	94,28	0,84
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	12,44	50,30	0,03
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,73	0,68	11,27	58,28	0,00
Итого			496	11,30	8,17	53,03	332,05	0,87
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВО-БАНАНОВЫЙ	100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Итого			100	0,49	0,10	9,80	41,71	0,80
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЛУКА	50	0,55	2,96	2,99	41,30	1,07
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ	270/8	2,07	4,30	14,14	107,97	6,73
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	75	12,40	5,42	7,50	128,67	0,21
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	115	2,03	1,10	21,34	103,24	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,24	0,98	1,67	16,55	0,41
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	200	0,45	0,09	16,04	67,47	0,82
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,82	0,24	11,66	56,09	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,59	0,13	10,47	49,39	0,00
Итого			786	21,15	15,22	85,81	570,68	9,24
Уплотненный ужин								
2008	146	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	110	5,36	10,61	19,88	196,73	3,09
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	34	0,27	0,03	0,58	4,42	1,70
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,56	0,27	19,35	91,91	60,70
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,73	0,68	11,27	58,28	0,00
Итого			366	7,92	11,59	51,08	351,34	65,49
Всего				40,86	35,08	199,72	1 295,78	76,40

Мед.сестра

Барина

Барина Н.Ю.