



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

МЕНЮ
 17 июля 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								
2012	216	СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	145	9,63	11,41	3,19	154,24	0,31
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,56	2,62	2,27	35,08	0,85
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,71	3,72	18,83	124,54	0,62
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,80	0,70	11,69	60,42	0,00
Итого			378	15,70	18,45	35,98	374,28	1,78
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	133	0,67	0,13	13,47	57,33	2,67
Итого			133	0,67	0,13	13,47	57,33	2,67
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,32	0,04	0,99	5,54	3,96
2008	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИЦЕЙ	335/45	12,76	9,62	31,19	263,19	7,15
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,06	0,00	0,15	0,93	0,58
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	280/45	16,16	11,36	19,13	247,06	50,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	245	0,25	0,10	15,38	65,22	20,69
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,47	0,33	15,83	76,14	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
Итого			1059	34,24	21,63	97,27	727,00	82,38
Уплотненный ужин								
2008	224	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕННОЙ	170/18	32,33	22,65	30,14	459,65	0,42
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,24	0,01	13,50	56,58	1,45
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	117	0,47	0,47	11,50	55,17	11,74
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ		1,75	0,68	11,34	58,61	0,00
Итого			510	34,79	23,81	66,48	630,01	13,61
Всего				85,40	64,02	213,20	1 788,62	100,44

Мед.сестра Барина Барина Н.Ю.