



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

## МЕНЮ

22 августа 2024 г.

### Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,14	6,65	24,34	182,45	0,56
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,83	3,70	12,49	90,91	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,19	0,00	13,03	53,29	0,49
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>8,16</b>	<b>10,35</b>	<b>49,86</b>	<b>326,65</b>	<b>1,05</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	96	0,38	0,38	9,38	44,99	9,57
<b>Итого</b>			<b>96</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,38</b>	<b>44,99</b>	<b>9,57</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,63	1,36	2,27	24,60	4,43
2012	62	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/40/8	5,76	5,20	19,93	154,06	17,15
		ЛУК ЗЕЛЕНЬ	7	0,09	0,01	0,20	1,28	0,79
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	160/50	7,33	7,04	26,80	200,08	0,87
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	195	0,00	0,00	25,81	103,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,73	0,23	11,06	53,21	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,54	0,13	10,16	47,93	0,00
<b>Итого</b>			<b>805</b>	<b>17,08</b>	<b>13,97</b>	<b>96,23</b>	<b>584,36</b>	<b>23,24</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	205	3,05	3,08	15,23	102,14	21,15
2008	479	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	5,49	3,65	50,47	256,46	0,11
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	180	0,12	0,02	17,68	72,59	2,90
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,77	0,69	11,54	59,68	0,00
<b>Итого</b>			<b>488</b>	<b>10,43</b>	<b>7,44</b>	<b>94,92</b>	<b>490,87</b>	<b>24,16</b>
<b>Всего</b>				<b>36,05</b>	<b>32,14</b>	<b>250,39</b>	<b>1 446,87</b>	<b>58,02</b>

Мед.сестра Барина Н.Ю. Барина Н.Ю.