

Утверждаю



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

# МЕНЮ

18 сентября 2024 г.

Сад 12 часов

| Сбор-ник рецеп-тур      | № техн. карты | Наименование блюда                    | Выход      | Химический состав |              |               | Энерге-тическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------------|---------------|---------------------------------------|------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|----------------|
|                         |               |                                       |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                                |                |
| <b>Завтрак</b>          |               |                                       |            |                   |              |               |                                |                |
| 2012                    | 216           | СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ                          | 120        | 8,44              | 9,45         | 2,42          | 128,73                         | 0,23           |
| к/к                     | к/к           | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ              | 25         | 0,76              | 0,05         | 1,58          | 9,76                           | 1,00           |
| к/к                     | к/к           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                      | 180        | 2,78              | 2,75         | 16,79         | 103,78                         | 0,46           |
| 2008                    |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 34         | 2,61              | 1,02         | 16,97         | 87,72                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>            |               |                                       | <b>359</b> | <b>14,59</b>      | <b>13,27</b> | <b>37,76</b>  | <b>329,99</b>                  | <b>1,69</b>    |
| <b>II Завтрак</b>       |               |                                       |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008                    | 442           | СОК ВИНОГРАДНЫЙ                       | 97         | 0,48              | 0,10         | 9,77          | 41,61                          | 1,94           |
| <b>Итого</b>            |               |                                       | <b>97</b>  | <b>0,48</b>       | <b>0,10</b>  | <b>9,77</b>   | <b>41,61</b>                   | <b>1,94</b>    |
| <b>Обед</b>             |               |                                       |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008                    | 50            | САЛАТ "СВЕКОЛКА"                      | 35         | 0,45              | 2,02         | 6,84          | 47,95                          | 1,16           |
| 2012                    | 83            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ | 245/8      | 1,86              | 4,57         | 13,19         | 104,51                         | 6,37           |
| 2008                    | 234           | РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ     | 70         | 7,91              | 4,21         | 2,32          | 79,38                          | 1,13           |
| 2008                    | 181           | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ            | 110        | 5,47              | 2,46         | 24,75         | 142,82                         | 0,00           |
| к/к                     | к/к           | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                | 200        | 0,07              | 0,07         | 16,02         | 65,32                          | 0,69           |
|                         |               | ЧЕСНОК                                | 5          | 0,31              | 0,02         | 1,43          | 7,11                           | 0,20           |
| 2008                    |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ      | 33         | 2,18              | 0,29         | 13,95         | 67,11                          | 0,00           |
| 2008                    |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 24         | 1,96              | 0,16         | 12,87         | 60,76                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>            |               |                                       | <b>730</b> | <b>20,21</b>      | <b>13,80</b> | <b>91,37</b>  | <b>574,96</b>                  | <b>9,55</b>    |
| <b>Уплотненный ужин</b> |               |                                       |            |                   |              |               |                                |                |
| 2008                    | 112           | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ                 | 200        | 4,91              | 4,95         | 21,79         | 152,38                         | 0,67           |
| 2008                    | 436           | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                      | 195        | 0,10              | 0,01         | 16,27         | 67,50                          | 1,86           |
| 2008                    |               | ВАФЛИ                                 | 19         | 0,52              | 0,62         | 14,51         | 66,46                          | 0,00           |
| к/к                     | к/к           | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 34         | 2,61              | 1,02         | 16,97         | 87,72                          | 0,00           |
| <b>Итого</b>            |               |                                       | <b>448</b> | <b>8,14</b>       | <b>6,60</b>  | <b>69,54</b>  | <b>374,06</b>                  | <b>2,53</b>    |
| <b>Всего</b>            |               |                                       |            | <b>43,42</b>      | <b>33,77</b> | <b>208,44</b> | <b>1 320,62</b>                | <b>15,71</b>   |

Мед. сестра

Баринаова Н.Ю.