

Утверждаю



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

МЕНЮ

18 октября 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		
Завтрак								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,83	1,26	21,88	118,06	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	103	2,89	3,19	4,69	59,86	0,54
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,13	0,00	13,55	54,66	0,03
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,94	0,75	12,60	65,11	0,00
Итого			428	9,79	5,20	52,72	297,69	0,57
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	129	3,60	3,21	5,80	72,66	0,90
Итого			129	3,60	3,21	5,80	72,66	0,90
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	25	0,34	2,26	2,01	29,96	1,01
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8,44	2,04	30,18	173,36	8,62
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75/40	12,12	2,46	3,60	99,26	9,31
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	5,26	1,76	33,62	171,49	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	200	0,51	0,10	17,25	72,64	0,84
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,18	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,78	0,15	11,68	55,13	0,00
Итого			762	30,44	9,03	111,06	663,02	19,78
Уплотненный ужин								
2012	216	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	36	4,39	3,98	0,24	54,29	0,00
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	105	1,64	4,20	8,68	80,24	10,76
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	145	0,00	0,00	11,34	45,34	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,94	0,75	12,60	65,11	0,00
Итого			341	9,69	10,30	54,69	351,49	10,76
Всего				53,52	27,74	224,27	1 384,86	32,01

Мед.сестра Барринова Баринова Н.Ю.