

Утверждаю



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

**МЕНЮ**  
20 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,39	5,40	31,89	198,63	0,59
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,25	3,86	15,17	104,75	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,95	2,90	17,81	109,89	0,49
<b>Итого</b>			415	10,59	12,16	64,87	413,27	1,08
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	97	0,48	0,10	9,77	41,61	1,94
<b>Итого</b>			97	0,48	0,10	9,77	41,61	1,94
<b>Обед</b>								
2008	41	САЛАТ" ОВОЩНОЙ"	35	0,59	2,87	2,11	36,84	0,99
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/40/8	7,60	8,04	23,26	201,64	8,22
2008	287	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	14,94	6,82	5,42	158,68	10,11
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	150	12,18	2,13	25,47	169,95	0,00
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,43	0,17	22,28	100,46	51,61
		ЧЕСНОК	5	0,35	0,03	1,53	7,91	0,22
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,18	0,29	13,95	67,11	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,90	0,18	12,87	60,76	0,00
<b>Итого</b>			815	40,23	20,51	106,94	803,35	71,15
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2,89	2,64	15,05	95,80	19,48
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,18	0,00	13,24	54,49	0,81
2008	479	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,49	6,12	33,88	212,45	0,08
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,19	0,85	14,22	73,52	0,00
<b>Итого</b>			493	10,75	9,51	76,39	436,32	20,37
<b>Всего</b>				62,05	42,28	257,97	1 694,58	94,54

Мед.сестра

Барина Н.Ю.