

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ пос. Самарский

Сайгушева Е.А./



МЕНЮ
28 января 2025 г.
Заси 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВ. <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, кукуруза консервы)</small>	140/20	10,2	12	5,2	171	1,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>(сыр российский, батон простой)</small>	20/10	3,7	2,9	9,8	81	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	160	2	2	8,8	62	0,3
Итого			350	15,9	16,9	23,8	314	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ / САЛАТ ЛУКОВЫЙ <small>(огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)</small>	30	0,8	1,5	0,8	20	1,8
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ <small>(картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, укроп)</small>	150	7,7	8,1	13	157	3,8
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110	2,6	3,4	27,5	150	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА <small>(кури потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая)</small>	50	7,5	8,5	1,9	114	0,9
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД <small>(сахар песок, вода питьевая, ягодная смесь)</small>	150			11,6	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	40	2,6	0,4	17	82	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			550	22,7	22	81,8	617	6,5
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	150	4,3	3,7	5,8	77	0,4
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ <small>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированное, творог 5,0% жирности)</small>	50	6,8	4,8	32,8	184	0
Итого			200	11,1	8,5	38,6	261	0,4
Ужин								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ <small>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180	4,4	7,7	26,8	195	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, лимон)</small>	180	0,3		8,4	36	1,4
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ <small>(яйца куриные (шт.))</small>	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			400	8,6	10	45,3	308	1,9
Всего				58,8	57,5	199,6	1543	12,4

Итого: 164 руб. 80 коп

Бухгалтер Хабардина Ю.П.

Диетсестра Колобова С.Г.