

Утверждаю

Руководитель СП "Планета детства"
ГБОУ СОШ № 7 города Похвистнево
_____/Н.В.Хрусталева/

МЕНЮ
30 октября 2023 г.
сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2011	417	КАША КУКУРУЗНАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, крупа кукурузная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	2,3	4,8	8,7	88	0,4
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	15	3,1	3,9		48	0
2008		БАТОН (батон нарезной)	25	1,9	0,7	12,9	66	0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,5	1,9	15	88	0,4
Итого			420	9,8	11,3	36,6	290	0,8
Второй завтрак								
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, сахар песок)	180	0,1	0,1	12,2	51	0,8
Итого			180	0,1	0,1	12,2	51	0,8
Обед								
2008	38	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ИЗЮМОМ (капуста белокочанная, виноград сушеный (изюм), морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,9	5	7,5	80	6,1
2011	94	РАССОЛЬНИК (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, говядина 1 категории, соль йодированная, морковь, сметана 15% жирности, крупа перловая, томатная паста)	200	6,2	7,1	17,9	164	6,1
2012	38	КОТЛЕТА В ТОМАТНОМ СОУСЕ (говядина 1 категории, лук репчатый, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	70	10,4	13	6,9	187	0,9
2008	323	КАША ГОРОХОВАЯ (горох лущеный, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	11,2	4	23,4	174	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,8	46	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	24	1,6	0,2	9,9	48	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон)	180	0,3		11,4	47	1
Итого			694	32,1	29,4	86,8	746	14,1
Ужин								
2011	265	ПИЛАВ (соль йодированная, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,2	3,8	33,5	182	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	32	2,4	0,2	15,6	74	0
2011	375	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ (смородина черная, сахар песок)	180	0,2	0,1	12,5	54	19,6
Итого			362	5,8	4,1	61,6	310	20,2
Всего				47,8	44,9	197,2	1397	35,9

Бухгалтер _____ Л.А.Иванякова

Старшая медицинская сестра _____ С.Е.Афанасьева

Повар _____ А.Г.Оренбурова