

Согласовано

директор
МОУ "Беседская ООШ"
Сафиханова И.В./

МЕНЮ

7 ноября 2024 г.

Если 10,5 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	328	КАША "АРТЕКОВСКАЯ"	150	4,2	6,9	19,6	159	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,1	2,7	13,9	94	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	24/4/10	4,2	7	12,3	130	0,1
Итого			358	11,5	16,6	45,8	383	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	114	0,6		14,5	63	4,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	63	0
Итого			129	1,7	1,5	25,7	126	4,6
Обед								
2008		СУП РЫБНЫЙ	150	9	2,5	10	99	3,1
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ	60	11,4	11,9	2,3	164	0,8
2008	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	120	4,1	5	26,1	166	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,5	1	2,6	22	1,4
Итого			540	27	20,7	60,7	540	5,9
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	1,8	4,2	2,4	54	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/10	0,1		5,4	23	0,8
2008		БАТОН	23	1,7	0,7	11,8	60	0
Итого			283	3,6	4,9	19,6	137	1,1
Всего				43,8	43,7	151,8	1186	12,7

Согласовано



директор

МОУ "Беседская ООШ"

/Сафиханова И.В./

МЕНЮ

7 ноября 2024 г.

Сад 10,5 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								
2008	328	КАША "АРТЕКОВСКАЯ"	150	4,7	4,6	24,2	158	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,3	16	110	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	33/5/16	6,3	10	17	184	0,1
Итого			404	14,8	17,9	57,2	452	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	71	0,4	0,1	7,2	31	1,4
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104	0
Итого			96	2,3	2,6	25,8	135	1,4
Обед								
2008		СУП РЫБНЫЙ	200	11	3,7	15,4	140	4
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ	80	13,2	13,5	3,2	190	0,8
2008	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	140	5,6	6	36,9	225	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,7	2	3,9	37	2
Итого			688	33	25,5	83,5	702	7,5
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	1,8	5,8	2,4	69	0,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10	0,2		6,5	29	1,6
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			330	4,3	6,7	24,3	177	1,9
Всего				54,4	52,7	190,8	1466	12