

Согласовано



директор

МОУ "Беседская ООШ"

Сафиханова И.В./

**МЕНЮ**

20 января 2025 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,3	6,8	18,6	154	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,7	2,3	14,4	90	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	24/4/10	4,2	7	12,3	130	0,1
<b>Итого</b>			<b>358</b>	<b>11,2</b>	<b>16,1</b>	<b>45,3</b>	<b>374</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5		12,7	55	4
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	63	0
<b>Итого</b>			<b>115</b>	<b>1,6</b>	<b>1,5</b>	<b>23,9</b>	<b>118</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	7,3	7,8	13,3	154	3,1
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	18,8	16,5	5,6	252	15,9
2008	410	КИСЕЛЬ	150			15,9	64	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
к/к	к/к	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	0,9	0,1	2	12	1,2
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>29</b>	<b>24,7</b>	<b>49,5</b>	<b>543</b>	<b>20,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	299	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ В МОЛОКЕ	90	2,5	2,6	17,3	103	8,1
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	10					0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,6	1,3	7,6	48	0,3
2008		БАТОН	23	1,7	0,7	11,8	60	0
<b>Итого</b>			<b>273</b>	<b>5,8</b>	<b>4,6</b>	<b>36,7</b>	<b>211</b>	<b>8,4</b>
<b>Всего</b>				<b>47,6</b>	<b>46,9</b>	<b>155,4</b>	<b>1246</b>	<b>33,7</b>

Согласовано



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

## МЕНЮ

20 января 2025 г.

Сад 10,5 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	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5	7,2	23,4	179	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,1	2,5	16,1	100	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	33/5/17	6,5	10,3	17	188	0,1
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>14,6</b>	<b>20</b>	<b>56,5</b>	<b>467</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	118	0,6	0,1	11,9	51	2,4
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104	0
<b>Итого</b>			<b>143</b>	<b>2,5</b>	<b>2,6</b>	<b>30,5</b>	<b>155</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	8,8	10,1	16,4	192	4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	220	19,7	17,3	5,7	264	16,3
2008	411	КИСЕЛЬ	180			19,9	80	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
к/к	к/к	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	50	1,6	0,1	3,3	20	2
<b>Итого</b>			<b>688</b>	<b>32,6</b>	<b>27,8</b>	<b>61,4</b>	<b>634</b>	<b>22,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	299	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ В МОЛОКЕ	100	2,7	3,4	18,9	118	8,9
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	10					0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,7	1,3	8,8	53	0,3
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>6,7</b>	<b>5,6</b>	<b>43,1</b>	<b>250</b>	<b>9,2</b>
<b>Всего</b>				<b>56,4</b>	<b>56</b>	<b>191,5</b>	<b>1506</b>	<b>35,1</b>