

Согласовано



директор

«Беседская ООШ»

Сафиханова И.В./

МЕНЮ

26 декабря 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	6,8	19,4	157	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,1	2,7	13,9	94	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	1,8	4,8	12,3	100	0
Итого			349	9,2	14,3	45,6	351	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	115	0,6		14,6	63	4,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	63	0
Итого			130	1,7	1,5	25,8	126	4,6
Обед								
2008	75	СВЕКОЛЬНИК	148	5,1	5,9	8,9	112	4,2
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	12	4,9	6,1	118	0,4
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	118	3,1	2,9	21,5	128	12,8
2008	410	КИСЕЛЬ	150			15,9	64	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			536	22,7	15	67,7	505	18,8
Полдник								
2008	166	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	89	3,1	5,9	16,8	135	8,9
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
Итого			272	6,4	7,9	36,2	243	9,2
Всего				40	38,7	175,3	1225	33,6

Согласовано



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

МЕНЮ

26 декабря 2024 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,1	7,1	24,4	183	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	16	109	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	33/5	2,5	5,1	17	124	0
Итого			418	11,4	15,4	57,4	416	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	116	0,6	0,1	11,7	50	2,3
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104	0
Итого			141	2,5	2,6	30,3	154	2,3
Обед								
2008	75	СВЕКОЛЬНИК	197	5,5	7,1	10,3	130	4,9
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	14,1	5,2	9,7	144	0,5
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ	138	3,3	3	23,6	137	14,3
2008	411	КИСЕЛЬ	180			19,9	80	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			683	26,1	17,6	83,5	606	21,7
Полдник								
2008	166	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	98	3,4	6	18,3	145	8,9
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	10				58	0,3
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,7	1,5	9,1	79	0
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	282	9,2
Итого			318	7,4	8,4	42,8	282	9,2
Всего				47,4	44	214	1458	34,4