

Утверждаю

Директор
МБОУ ПАРАТУНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА
_____/Бордюжа И.А. /

МЕНЮ

15 апреля 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2015	218	МАКАРОНЫ,ЗАПЕЧЁННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	13,5	10,1	42,4	314	0
2008	368	СОУС МОЛОЧНЫЙ	50	0,8	2,8	3,6	43	0
2012	20	БАТОН	40	3,3	0,4	20,1	97	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,3	33	0
Итого			470	17,7	13,3	74,4	487	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1	0,2	19,6	83	1,6
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	50					0
Итого			250	1	0,2	19,6	83	1,6
Обед								
2015	54	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ С КРУПОЙ	220	8,6	9,1	20	196	19,5
2004	461	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	16,9	17,3	11	267	0,4
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	35	0,9	1,4	4,8	35	1,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,6	3,8	16,6	113	8,6
к/к	к/к	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,6	5,1	5,1	70	1,6
2012	19	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,6	99	0
2012	377	КОМПОТ "АССОРТИ"	200	0,5		24,4	99	1,4
Итого			795	33,3	37,1	102,5	879	32,6
Полдник								
2015	262	ВАТРУШКА ФРАНЦУЗСКАЯ	70	9,7	11,2	30,6	262	0,1
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,8	1,9	9,3	78	0,2
Итого			270	15,5	13,1	39,9	340	0,3
Ужин								
2008	198	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	210	5,8	4,3	22,9	154	0,1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
2012	18	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,1	80	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	2,8	0,9	13,4	72	0,1
Итого			450	11,2	9,5	53,4	343	0,2
Всего				78,7	73,2	289,8	2132	34,7

Медицинская сестра _____ Никитина А.Ю

Повар _____ Медведева С.В. / Перевезенцева Г.Н.