

Утверждаю

Директор
МБОУ "Борская средняя общеобразовательная школа"
_____/Егорова Н.Л./

МЕНЮ
21 января 2026 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	8,46	8,43	34,88	250,34	0,84
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,70	1,05	18,53	94,45	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4,86	4,01	17,18	125,24	0,86
Итого			396	16,02	13,49	70,59	470,03	1,70
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	137	0,41	0,00	22,67	93,41	8,24
Итого			137	0,41	0,00	22,67	93,41	8,24
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	52	0,42	0,05	1,30	7,27	5,20
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	9,24	8,45	16,32	183,52	6,65
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	4,34	4,92	19,61	139,94	0,00
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	11,13	9,66	5,17	154,07	0,01
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	47	3,09	0,41	19,78	95,18	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,00	0,00	8,15	32,59	0,00
Итого			689	28,22	23,49	70,33	612,57	11,86
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	205	4,47	9,61	22,50	196,28	32,06
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,98	1,15	20,42	104,11	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	135	0,40	0,00	12,55	51,79	0,08
Итого			380	7,85	10,76	55,47	352,18	32,14
Всего				52,50	47,74	219,06	1 528,19	53,94