

Утверждаю

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

МЕНЮ
12 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								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	185	4,25	2,14	27,20	145,18	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	130	0,57	0,00	9,40	39,91	0,12
2008		ПРЯНИКИ	56	3,33	2,65	42,31	206,46	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
Итого			411	13,11	9,28	79,18	452,84	0,12
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,75	46,78	9,95
Итого			100	0,40	0,40	9,75	46,78	9,95
Обед								
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	9,63	11,49	12,00	195,06	11,56
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,53	3,64	26,62	149,41	0,00
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	15,34	27,46	6,05	332,50	0,58
2012	363	СОУС	50	0,78	3,16	4,65	50,43	0,70
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,81	0,37	18,02	86,68	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,46	0,18	14,18	68,90	55,37
Итого			717	31,55	46,30	81,52	882,98	68,21
Полдник								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	54	1,03	4,83	4,18	64,58	3,80
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	165	4,74	5,31	25,80	170,72	11,76
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	5,54	4,60	18,10	137,23	0,99
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,75	1,06	18,85	96,07	0,00
Итого			436	14,06	15,80	66,93	468,60	16,55
Всего				59,12	71,78	237,38	1 851,20	94,83