

Утверждаю

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

МЕНЮ
13 октября 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								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	185	4,49	2,97	28,70	159,69	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	72	5,42	7,08	53,73	301,17	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	155	0,43	0,00	11,92	49,41	0,09
Итого			412	10,34	10,05	94,35	510,27	0,09
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	161	0,48	0,00	26,63	109,74	9,68
Итого			161	0,48	0,00	26,63	109,74	9,68
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	57	0,63	0,11	2,16	13,66	14,22
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	10,75	10,95	14,08	204,44	16,58
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	145	2,61	2,81	27,44	145,55	0,00
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	14,02	22,80	6,49	286,98	0,52
2012	363	СОУС	50	0,97	1,90	5,93	44,80	0,68
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,43	0,17	16,88	78,97	52,22
Итого			767	32,72	39,18	94,18	876,38	84,22
Полдник								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,96	4,48	3,88	59,93	3,53
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	175	4,84	3,88	28,23	167,94	13,15
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,92	4,05	19,96	137,17	0,87
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	3,10	1,20	21,27	108,44	0,00
Итого			446	13,82	13,61	73,34	473,48	17,55
Всего				57,36	62,84	288,50	1 969,87	111,54