

Утверждаю

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

МЕНЮ
29 сентября 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	180	4,09	4,60	26,10	162,21	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,36	0,00	10,96	49,27	0,28
2008		ПЕЧЕНЬЕ	38	2,88	3,76	28,55	160,04	0,00
Итого			398	8,33	8,36	65,61	371,52	0,28
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2008	88	ЩИ ИЗ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, КУРОЙ И СМЕТАНОЙ	200/10/5	8,19	9,93	12,36	178,80	15,66
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,55	4,47	26,72	157,33	0,00
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	14,14	18,47	7,17	251,35	0,52
2012	363	СОУС	50	0,65	3,32	3,78	47,69	0,66
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,47	0,19	14,44	70,08	56,20
Итого			745	29,55	36,85	86,18	811,13	74,54
Полдник								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,57	3,08	47,67	2,80
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,24	5,21	23,16	157,36	10,58
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	4,91	4,07	16,92	125,18	0,88
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,39	1,31	23,20	118,25	0,00
Итого			415	13,30	14,16	66,36	448,46	14,26
Всего				51,18	59,37	218,15	1 631,11	89,08