

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**5 декабря 2025 г.**  
**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                           | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                              |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 413                 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ                                            | 180    | 8,67              | 11,01   | 26,41            | 240,60                                   | 0,94                  |
| 2008                          |                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                | 40     | 3,00              | 1,16    | 20,56            | 104,80                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                   | 150    | 3,54              | 2,91    | 12,78            | 92,24                                    | 0,62                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 370    | 15,21             | 15,08   | 59,75            | 437,64                                   | 1,56                  |
| Обед                          |                     |                                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                               | 60     | 0,66              | 0,12    | 2,30             | 14,50                                    | 15,11                 |
| 2008                          | 100                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И<br>КУРОЙ       | 200/15 | 9,91              | 14,38   | 12,16            | 217,88                                   | 6,19                  |
| 2008                          | 133                 | КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ СО<br>СВИНИНОЙ                            | 180    | 8,78              | 24,90   | 19,04            | 336,15                                   | 9,78                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                          | 50     | 3,31              | 0,44    | 21,20            | 101,98                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА<br>ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С<br>ВИТАМИНОМ "С" | 180    | 0,00              | 0,00    | 24,24            | 96,98                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 685    | 22,66             | 39,84   | 78,94            | 767,49                                   | 31,08                 |
| Полдник                       |                     |                                                              |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | ТВОРОГ СО СМЕТАНОЙ                                           | 135    | 22,48             | 20,86   | 16,33            | 356,31                                   | 0,27                  |
| к/к                           | к/к                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                                | 44     | 3,34              | 1,29    | 22,86            | 116,51                                   | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                                | 180    | 0,52              | 0,00    | 16,90            | 69,67                                    | 0,11                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 359    | 26,34             | 22,15   | 56,09            | 542,49                                   | 0,38                  |
| Всего                         |                     |                                                              |        | 64,21             | 77,07   | 194,78           | 1 747,62                                 | 33,02                 |