Утверждаю

руководитель
ГБОУ СОШ № 7 города Похвистнево
/Хрусталева Наталья Викторовна/

МЕНЮ

10 ноября 2026 г.

детский сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, сахарный песок, соль)	200	6,6	4,4	23	158	0,8
		БАТОН С МАСЛОМ (батон простой, масло сливочное)	28/5	2,8	0,4	17,2	83	0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахарный песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,6	2,1	5,2	50	0,4
Итого			**413**	**12**	**6,9**	**45,4**	**291**	**1,2**
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,9	0,2	18,4	78	3,6
Итого			**180**	**0,9**	**0,2**	**18,4**	**78**	**3,6**
Обед								
2011	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахарный песок, масло растительное)	50	0,6		3,2	16	1
2008	75	БОРЩ НА М\К БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль, картофель, говядина 1 категории)	200	7	5,1	12	124	9,7
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, морковь, соль)	150	8,6	5,7	19,1	163	9,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25					0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	23					0
2011	355	КИСЕЛЬ (кисель сухой, сахарный песок)	180					0
Итого			**628**	**16,2**	**10,8**	**34,3**	**303**	**20,5**
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль, масло растительное, масло сливочное)	120	9,5	8,5	3	126	0,3
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25					0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахарный песок)	180	0,5	0,1	28,5	118	0
Итого		картофель, говядина 1 категории,	325	10	8,6	31,5	244	0,3
Всего				**39,1**	**26,5**	**129,6**	**916**	**25,6**