



Директор
ГБОУ ООШ с.Жигули
Исакова Е.В./

МЕНЮ

21 марта 2025 г.

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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,92	1,29	22,29	120,26	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	100	2,81	3,10	4,56	58,20	0,52
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	14,69	59,38	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,00	0,78	12,99	67,15	0,00
Итого			426	9,89	5,17	54,53	304,99	0,56
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	117	3,27	2,92	5,26	65,93	0,82
Итого			117	3,27	2,92	5,26	65,93	0,82
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,51	2,23	3,00	34,34	1,51
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,11	2,03	27,56	165,41	7,50
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75/40	12,91	4,49	4,19	129,67	9,82
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	5,15	1,79	32,93	168,60	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	200	0,43	0,07	17,36	72,32	0,60
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,53	0,34	16,17	77,81	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,25	0,18	14,78	69,76	0,00
Итого			791	32,89	11,13	115,99	717,91	19,43
Уплотненный ужин								
2012	216	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	57	6,98	6,32	0,39	86,28	0,00
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	105	1,57	3,52	7,29	68,63	12,34
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	39	2,22	1,78	28,29	138,06	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	175	0,00	0,00	12,55	50,16	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,00	0,78	12,99	67,15	0,00
Итого			402	12,77	12,40	61,51	410,28	12,34
Всего				58,82	31,62	237,29	1 499,11	33,15

Мед.сестра

Баринаева Н.Ю.