

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

**МЕНЮ**

9 июня 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                       |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 190                 | КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ<br>ВЯЗКАЯ     | 200   | 4,60              | 4,97    | 25,60            | 166,29                                   | 0,56                  |
| к/к                           | к/к                 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                  | 40/5  | 3,23              | 4,34    | 21,61            | 138,85                                   | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КАКАО С МОЛОКОМ                     | 175   | 3,15              | 3,15    | 15,68            | 104,79                                   | 0,46                  |
| Итого                         |                     |                                     | 420   | 10,98             | 12,46   | 62,89            | 409,93                                   | 1,02                  |
| II Завтрак                    |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ПЕРСИКОВЫЙ                      | 118   | 0,59              | 0,12    | 11,88            | 50,59                                    | 2,35                  |
| Итого                         |                     |                                     | 118   | 0,59              | 0,12    | 11,88            | 50,59                                    | 2,35                  |
| Обед                          |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 41                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ<br>ВАРИАНТ)  | 50    | 0,95              | 2,37    | 5,71             | 48,71                                    | 8,94                  |
| 2012                          | 87                  | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ            | 250   | 10,14             | 2,31    | 27,15            | 170,38                                   | 8,22                  |
| 2008                          | 287                 | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                     | 60    | 11,98             | 6,01    | 5,57             | 136,32                                   | 7,76                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                   | 125   | 3,20              | 2,55    | 22,48            | 126,11                                   | 11,03                 |
| 2008                          | 441                 | КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА                 | 200   | 0,49              | 0,20    | 22,26            | 101,99                                   | 58,82                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ | 32    | 2,10              | 0,28    | 13,47            | 64,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 23    | 1,83              | 0,15    | 12,03            | 56,75                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                     | 740   | 30,69             | 13,87   | 108,67           | 705,05                                   | 94,77                 |
| Уплотненный ужин              |                     |                                     |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ               | 200   | 5,63              | 5,36    | 24,83            | 170,78                                   | 0,56                  |
| 2008                          | 479                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                    | 60    | 5,59              | 6,46    | 34,56            | 218,82                                   | 0,08                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК              | 205   | 0,07              | 0,07    | 16,47            | 67,21                                    | 0,70                  |
| Итого                         |                     |                                     | 465   | 11,29             | 11,89   | 75,86            | 456,81                                   | 1,34                  |
| Всего                         |                     |                                     |       | 53,55             | 38,34   | 259,30           | 1 622,38                                 | 99,48                 |

Мед.сестра

Барина Н.Ю.