

Утверждаю



Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

**МЕНЮ**

24 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                          | 224                 | ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С<br>ПОВИДЛОМ               | 170/20    | 24,78             | 13,52   | 38,61            | 379,73                                   | 0,31                  |
| к/к                           | к/к                 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                            | 25/7      | 3,97              | 3,45    | 11,87            | 95,13                                    | 0,03                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                | 200       | 2,03              | 2,08    | 17,10            | 95,69                                    | 0,38                  |
| Итого                         |                     |                                              | 422       | 30,78             | 19,05   | 67,58            | 570,55                                   | 0,72                  |
| II Завтрак                    |                     |                                              |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | БАНАН СВЕЖИЙ                                 | 111       | 1,66              | 0,55    | 23,21            | 106,11                                   | 11,05                 |
| Итого                         |                     |                                              | 111       | 1,66              | 0,55    | 23,21            | 106,11                                   | 11,05                 |
| Обед                          |                     |                                              |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                               | 40        | 0,44              | 0,08    | 1,52             | 9,63                                     | 10,03                 |
| 2008                          | 83                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 250/40/10 | 7,53              | 7,19    | 14,08            | 156,71                                   | 18,39                 |
|                               |                     | ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ                                  | 5         | 0,07              | 0,01    | 0,16             | 0,98                                     | 0,61                  |
| 2012                          | 305                 | КОТЛЕТА КУРИНАЯ                              | 70        | 13,13             | 12,03   | 8,48             | 194,86                                   | 0,52                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                   | 130       | 6,37              | 2,51    | 28,84            | 163,14                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 364                 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364                           | 20        | 0,24              | 1,03    | 1,72             | 17,29                                    | 0,42                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>С ВИТАМИНОМ С | 215       | 0,00              | 0,00    | 13,75            | 55,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ          | 28        | 1,88              | 0,25    | 12,05            | 57,97                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20        | 1,68              | 0,14    | 11,02            | 51,99                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 828       | 31,34             | 23,24   | 91,62            | 707,57                                   | 29,97                 |
| Уплотненный ужин              |                     |                                              |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ                         | 200       | 5,67              | 5,27    | 25,33            | 171,71                                   | 0,64                  |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                      | 26        | 1,97              | 2,58    | 19,58            | 109,74                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ                             | 189       | 5,31              | 4,74    | 8,55             | 107,07                                   | 1,33                  |
| 2008                          |                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 24        | 1,82              | 0,71    | 11,87            | 61,34                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 439       | 14,77             | 13,30   | 65,33            | 449,86                                   | 1,97                  |
| Всего                         |                     |                                              |           | 78,55             | 56,14   | 247,74           | 1 834,09                                 | 43,71                 |

Мед.сестра

Баринаова Н.Ю.