



Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

МЕНЮ

19 августа 2025 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	224	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННОЙ	200/20	32,56	19,55	38,88	467,60	0,60
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,13	3,82	14,44	100,96	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,24	3,41	17,98	116,48	0,60
того			450	37,93	26,78	71,30	685,04	1,20
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	108	1,62	0,54	22,62	103,39	10,77
Итого			108	1,62	0,54	22,62	103,39	10,77
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,76	2,37	2,69	35,93	5,50
2008	106	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	195/45/8	4,41	7,20	11,52	134,89	0,58
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	3	0,04	0,00	0,10	0,60	0,37
2012	304	ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	175/50	7,03	6,26	31,56	211,36	1,17
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,58	0,29	20,92	98,66	62,30
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	45	3,00	0,40	19,24	92,57	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,68	0,21	17,60	83,05	0,00
Итого			813	18,50	16,73	103,63	657,06	69,92
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	160	2,36	5,14	13,66	111,28	14,47
2008	479	СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	75/10	10,50	11,70	37,94	299,92	0,19
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	185	0,10	0,06	16,45	67,86	1,34
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,07	0,81	13,49	69,73	0,00
Итого			457	15,03	17,71	81,54	548,79	16,00
Всего				73,08	61,76	279,09	1 994,28	97,89

Мед.сестра

Барина Н.Ю.