

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./

МЕНЮ

2 октября 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,08	6,27	23,47	175,39	0,59
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,69	3,65	11,57	86,14	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,96	4,01	17,53	123,32	0,59
Итого			410	11,73	13,93	52,57	384,85	1,18
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	92	0,37	0,37	8,98	43,04	9,16
Итого			92	0,37	0,37	8,98	43,04	9,16
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,75	2,04	2,97	34,42	12,09
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	250/40	8,70	7,68	18,18	177,46	15,41
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	185/45	6,81	7,13	24,75	190,48	0,79
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	205	0,00	0,00	30,77	123,05	0,00
		ЧЕСНОК	4	0,25	0,02	1,18	5,88	0,16
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,48	0,20	9,50	45,69	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,30	0,11	8,57	40,43	0,00
Итого			812	19,29	17,18	95,92	617,41	28,45
Уплотненный ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	58	0,46	0,06	0,98	7,49	2,88
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3,71	2,63	25,73	141,87	12,58
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	14,61	58,92	0,03
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,63	0,64	10,62	54,91	0,00
Итого			424	5,94	3,33	51,94	263,19	15,49
Всего				37,33	34,81	209,41	1 308,49	54,28

Мед.сестра

Барина Н.Ю.