



Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

**МЕНЮ**

8 октября 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                          | 214                 | ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ                          | 125/22 | 8,88              | 9,34    | 4,46             | 137,78                                   | 1,20                  |
| к/к                           | к/к                 | КАКАО С МОЛОКОМ                            | 195    | 4,15              | 4,23    | 18,24            | 129,05                                   | 0,63                  |
| 2008                          |                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                 | 24     | 1,85              | 0,72    | 12,02            | 62,16                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                            | 366    | 14,88             | 14,29   | 34,72            | 328,99                                   | 1,83                  |
| II Завтрак                    |                     |                                            |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ                           | 108    | 3,02              | 2,70    | 4,87             | 61,03                                    | 0,76                  |
| Итого                         |                     |                                            | 108    | 3,02              | 2,70    | 4,87             | 61,03                                    | 0,76                  |
| Обед                          |                     |                                            |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ           | 45     | 0,74              | 1,59    | 3,72             | 32,50                                    | 6,27                  |
| 2008                          | 92                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ     | 250/45 | 6,94              | 5,11    | 20,29            | 155,16                                   | 4,79                  |
| 2008                          | 234                 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ                             | 75     | 10,31             | 3,05    | 4,23             | 85,89                                    | 0,38                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                 | 120    | 5,81              | 1,52    | 26,32            | 141,97                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 364                 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364                         | 20     | 0,21              | 0,79    | 1,42             | 13,66                                    | 0,39                  |
| 2008                          | 436                 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                           | 190    | 0,08              | 0,01    | 17,66            | 72,44                                    | 1,34                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                             | 32     | 2,64              | 0,21    | 17,32            | 81,78                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ           | 22     | 1,48              | 0,20    | 9,50             | 45,69                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                            | 799    | 28,21             | 12,48   | 100,46           | 629,09                                   | 13,17                 |
| Уплотненный ужин              |                     |                                            |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 224                 | СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕНКОЙ | 120/15 | 22,46             | 15,74   | 23,37            | 329,19                                   | 0,28                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                              | 200/5  | 0,17              | 0,00    | 13,94            | 57,00                                    | 0,61                  |
| к/к                           | к/к                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                 | 24     | 1,85              | 0,72    | 12,02            | 62,16                                    | 0,00                  |
|                               |                     | МАРМЕЛАД ФРУКТОВО- ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ        | 20     | 0,29              | 1,78    | 12,45            | 67,71                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                            | 384    | 24,77             | 18,24   | 61,78            | 516,06                                   | 0,89                  |
| Всего                         |                     |                                            |        | 70,88             | 47,71   | 201,83           | 1 535,17                                 | 16,65                 |

Мед.сестра

Барина Н.Ю.