

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

МЕНЮ

10 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,39	5,16	24,94	167,69	0,56
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,69	3,65	11,57	86,14	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,78	2,72	17,29	105,36	0,46
Итого			405	9,86	11,53	53,80	359,19	1,02
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Итого			120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЛУКА	35	0,35	3,14	1,93	37,64	0,73
2012	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	255/0/5	2,98	5,08	12,16	109,51	5,87
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	185/45	6,52	4,94	11,14	116,90	29,57
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,09	0,01	17,31	71,27	1,54
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	46	3,02	0,40	19,33	93,01	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	16	1,30	0,11	8,57	40,43	0,00
Итого			787	14,26	13,68	70,44	468,76	37,71
Уплотненный ужин								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО- МОРКОВНАЯ СО СГУЩЕННОЙ	135/20	19,61	12,78	37,14	345,40	0,72
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	80	0,32	0,32	7,87	37,75	8,03
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	14,23	57,48	0,03
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,63	0,64	10,62	54,91	0,00
Итого			456	21,70	13,74	69,86	495,54	8,78
Всего				46,42	39,07	206,22	1 375,09	49,91

Мед.сестра

Барина Н.Ю.