

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

МЕНЮ

31 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,60	1,20	20,85	112,45	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	129	3,62	3,99	5,86	74,83	0,67
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	14,16	57,24	0,03
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,94	0,76	12,64	65,37	0,00
Итого			454	10,32	5,95	53,51	309,89	0,70
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	214	6,00	5,36	9,66	121,09	1,50
Итого			214	6,00	5,36	9,66	121,09	1,50
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,52	2,39	3,06	36,06	1,54
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,36	2,04	29,63	174,67	8,67
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/40	13,70	2,79	3,77	111,12	10,62
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4,99	1,73	31,92	163,37	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	200	0,46	0,09	16,88	70,87	0,79
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,73	0,23	11,10	53,42	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	3,07	0,25	20,17	95,17	0,00
Итого			794	33,83	9,52	116,53	704,68	21,62
Уплотненный ужин								
2012	216	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	58	7,08	6,41	0,39	87,57	0,00
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	130	2,00	4,03	9,43	84,00	15,63
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	33	1,91	1,52	24,25	118,34	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	165	0,00	0,00	11,52	46,08	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,94	0,76	12,64	65,37	0,00
Итого			411	12,93	12,72	58,23	401,36	15,63
Всего				63,08	33,55	237,93	1 537,02	39,45

Мед.сестра

Барина Н.Ю.