

Утверждаю

Директор
ГБОУ ООШ с.Жигули
Исакова /Исакова Е.В./

МЕНЮ

21 ноября 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	5,59	5,25	26,09	173,74	0,56
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,40	3,92	16,15	109,82	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,83	2,74	16,84	103,99	0,46
Итого			415	10,82	11,91	59,08	387,55	1,02
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	103	0,52	0,10	10,45	44,48	2,07
Итого			103	0,52	0,10	10,45	44,48	2,07
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЛУКА	40	0,43	3,39	2,43	42,30	0,94
2012	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	285/0/5	3,69	7,64	13,13	144,64	6,19
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	205/45	11,65	9,79	11,85	183,64	27,67
		ЧЕСНОК	5	0,31	0,02	1,45	7,18	0,20
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	175	0,07	0,01	15,27	62,78	1,32
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,58	0,34	16,52	79,48	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,25	0,18	14,77	69,70	0,00
Итого			827	20,98	21,37	75,42	589,72	36,32
Уплотненный ужин								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО- МОРКОВНАЯ СО СГУЩЕНКОЙ	155/20	23,41	14,99	35,33	374,09	0,81
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	73	0,29	0,29	7,14	34,25	7,29
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	12,97	52,37	0,03
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,34	0,91	15,20	78,59	0,00
Итого			478	26,18	16,19	70,64	539,30	8,13
Всего				58,50	49,57	215,59	1 561,05	47,54

Мед.сестра

Барина Н.Ю.