

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

МЕНЮ

26 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								
2012	216	СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	130	9,73	10,91	2,35	146,81	0,22
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0,90	0,06	1,89	11,63	1,20
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,71	2,55	17,30	103,59	0,43
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,07	0,81	13,49	69,73	0,00
Итого			367	15,41	14,33	35,03	331,76	1,85
II Завтрак								
2008	442	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	115	0,58	0,12	11,65	49,62	2,31
Итого			115	0,58	0,12	11,65	49,62	2,31
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,50	2,42	7,89	55,92	1,27
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	285/8	2,16	5,82	14,10	123,97	6,70
2008	234	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	80	9,36	5,00	2,39	92,75	1,19
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,12	2,26	23,18	133,39	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	225	0,08	0,08	16,48	67,46	0,82
		ЧЕСНОК	5	0,31	0,02	1,42	7,06	0,20
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,43	0,19	9,13	43,93	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,53	0,20	16,66	78,64	0,00
Итого			806	21,49	15,99	91,25	603,12	10,18
Уплотненный ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,65	4,79	21,33	147,97	0,62
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	195	0,10	0,01	16,72	69,29	1,85
2008		ВАФЛИ	23	0,63	0,74	17,30	79,24	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,07	0,81	13,49	69,73	0,00
Итого			445	7,45	6,35	68,84	366,23	2,47
Всего				44,93	36,79	206,77	1 350,73	16,81

Мед.сестра

Барина Н.Ю.