

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Исакова Е.В./**МЕНЮ**

28 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,00	1,31	22,64	122,14	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	124	3,49	3,85	5,66	72,25	0,64
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	14,97	60,38	0,03
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,34	0,91	15,20	78,59	0,00
Итого			454	10,97	6,07	58,47	333,36	0,67
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	155	4,34	3,88	7,00	87,69	1,09
Итого			155	4,34	3,88	7,00	87,69	1,09
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,50	2,41	2,98	35,92	1,50
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	10,11	2,01	30,84	182,48	9,02
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/40	13,49	4,44	6,28	140,04	10,02
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	5,24	2,55	33,50	178,06	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	200	0,47	0,14	18,98	80,06	1,32
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,17	8,33	40,09	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,30	0,18	15,10	71,29	0,00
Итого			778	33,41	11,90	116,01	727,94	21,86
Уплотненный ужин								
2012	216	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	54	6,66	6,04	0,37	82,44	0,00
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150	2,23	4,04	10,09	88,00	17,39
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	31	1,78	1,42	22,58	110,17	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	165	0,00	0,00	12,69	50,71	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,34	0,91	15,20	78,59	0,00
Итого			430	13,01	12,41	60,93	409,91	17,39
Всего				61,73	34,26	242,41	1 558,90	41,01

Мед.сестра

Барина Барина Н.Ю.