

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

**МЕНЮ**

23 декабря 2025 г.

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                              | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                 |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                  | 200      | 6,18              | 5,53    | 28,30            | 187,79                                   | 0,64                  |
| к/к                           | к/к                 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                               | 20/7     | 3,22              | 2,60    | 11,13            | 81,32                                    | 0,02                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                   | 200      | 1,71              | 1,73    | 15,38            | 84,28                                    | 0,32                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 427      | 11,11             | 9,86    | 54,81            | 353,39                                   | 0,98                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | БАНАН СВЕЖИЙ                                    | 130      | 1,94              | 0,65    | 27,22            | 124,45                                   | 12,96                 |
| Итого                         |                     |                                                 | 130      | 1,94              | 0,65    | 27,22            | 124,45                                   | 12,96                 |
| Обед                          |                     |                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                                 | 52       | 0,41              | 0,05    | 0,88             | 6,74                                     | 2,59                  |
| 2008                          | 83                  | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С<br>КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ | 250/40/8 | 8,39              | 9,33    | 14,20            | 182,75                                   | 14,15                 |
| 2012                          | 305                 | КОТЛЕТА КУРИНАЯ                                 | 80       | 14,73             | 14,35   | 8,62             | 222,84                                   | 0,59                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                               | 130      | 3,41              | 2,42    | 23,69            | 130,77                                   | 11,59                 |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>С ВИТАМИНОМ С    | 195      | 0,00              | 0,00    | 12,55            | 50,17                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ             | 21       | 1,37              | 0,18    | 8,79             | 42,30                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 15       | 1,23              | 0,10    | 8,11             | 38,29                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 791      | 29,54             | 26,43   | 76,84            | 673,86                                   | 28,92                 |
| Уплотненный ужин              |                     |                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С<br>ПОВИДЛОМ              | 205/20   | 33,31             | 18,30   | 30,36            | 425,78                                   | 0,39                  |
| 2012                          | 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ                      | 65       | 0,69              | 0,14    | 6,69             | 31,78                                    | 1,83                  |
| 2008                          | 401                 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА                     | 200      | 0,50              | 0,24    | 19,19            | 89,46                                    | 52,54                 |
| к/к                           | к/к                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                      | 22       | 1,71              | 0,67    | 11,13            | 57,55                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 512      | 36,21             | 19,35   | 67,37            | 604,57                                   | 54,76                 |
| Всего                         |                     |                                                 |          | 78,80             | 56,29   | 226,24           | 1 756,27                                 | 97,62                 |

Мед.сестра

Барина Н.Ю.