

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

МЕНЮ

26 декабря 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	5,36	1,41	24,32	131,19	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	100	2,81	3,10	4,56	58,20	0,52
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	17,50	70,50	0,03
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,00	0,78	12,99	67,15	0,00
Итого			426	10,31	5,29	59,37	327,04	0,55
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40
Итого			200	5,60	5,00	9,02	113,02	1,40
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,52	3,31	3,05	44,29	1,53
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	10,02	2,43	29,77	181,51	3,05
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/40	13,30	4,54	6,72	141,82	9,83
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	5,64	3,63	36,00	199,31	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	200	0,46	0,10	20,23	84,34	0,90
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,37	0,18	8,79	42,30	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,44	0,19	16,04	75,72	0,00
Итого			791	33,75	14,38	120,60	769,29	20,31
Уплотненный ужин								
2012	216	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	51	6,25	5,66	0,34	77,19	0,00
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	115	1,75	5,76	8,65	94,95	12,75
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	26	1,48	1,18	18,86	92,04	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	165	0,00	0,00	14,70	58,77	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,00	0,78	12,99	67,15	0,00
Итого			383	11,48	13,38	55,54	390,10	12,75
Всего				61,14	38,05	244,53	1 599,45	35,01

Мед.сестра

Барина Н.Ю.