

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

МЕНЮ

12 января 2026 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,01	4,62	28,73	177,51	0,58
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,96	3,75	13,28	94,98	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,90	2,81	17,10	106,08	0,47
Итого			410	9,87	11,18	59,11	378,57	1,05
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2008	41	САЛАТ" ОВОЩНОЙ"	40	0,63	2,30	2,18	32,28	1,08
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	250/40/8	5,63	5,06	21,54	157,74	7,48
2008	287	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	65	14,12	6,81	5,72	155,19	9,35
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	145	11,96	2,06	25,01	166,56	0,00
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,47	0,19	21,93	100,24	56,92
		ЧЕСНОК	5	0,31	0,02	1,42	7,06	0,20
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,37	0,19	15,54	73,33	0,00
Итого			802	36,81	16,81	101,82	733,19	75,03
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2,90	1,81	14,31	86,66	20,31
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,18	0,00	12,69	52,16	0,69
2008	479	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,70	5,07	34,97	208,25	0,08
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,74	12,33	63,75	0,00
Итого			490	10,68	7,62	74,30	410,82	21,08
Всего				57,86	35,71	245,33	1 565,58	99,16

Мед.сестра

Барина Н.Ю.