

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./

МЕНЮ

13 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,18	5,23	28,30	185,11	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	0,52
Итого			427	11,11	9,56	54,81	350,71	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	53	0,43	0,05	0,91	6,93	2,07
2008	83	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/40/8	7,25	7,00	12,68	147,98	13,29
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	12,94	12,09	8,62	195,33	0,51
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,38	2,13	23,44	126,89	11,46
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	195	0,00	0,00	12,55	50,17	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,35	0,18	8,63	41,55	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,39	0,19	15,68	74,02	0,00
Итого			795	27,74	21,64	82,51	642,87	27,93
Уплотненный ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	135/20	20,12	11,41	28,16	299,24	0,24
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	65	0,70	0,14	6,75	32,10	1,85
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,56	0,27	20,07	94,56	59,95
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,71	0,67	11,13	57,55	0,00
Итого			442	23,09	12,49	66,11	483,45	62,04
Всего				63,88	44,34	230,65	1 601,48	103,91

Мед.сестра

Барина Н.Ю.