

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

МЕНЮ

14 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								
2012	216	СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	125	9,18	10,30	2,43	139,45	0,23
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	28	0,83	0,06	1,76	10,80	1,11
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,74	2,72	17,23	105,02	0,46
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00
Итого			358	14,68	13,83	33,95	320,02	1,80
II Завтрак								
2008	442	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	107	0,54	0,11	10,82	46,07	2,14
Итого			107	0,54	0,11	10,82	46,07	2,14
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,52	2,24	8,41	56,45	1,14
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	240/8	1,89	4,46	13,28	104,18	6,40
2008	234	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	70	8,19	3,93	2,42	78,42	1,19
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,63	2,32	25,44	144,97	0,00
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	190	0,06	0,06	15,98	65,07	0,62
		ЧЕСНОК	4	0,23	0,02	1,06	5,25	0,14
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,38	0,19	15,65	73,84	0,00
Итого			711	20,22	13,40	90,72	568,97	9,49
Уплотненный ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,01	4,96	23,42	159,35	0,66
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	205	0,12	0,01	16,63	69,21	2,06
2008		ВАФЛИ	21	0,58	0,69	16,06	73,58	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00
Итого			451	7,64	6,41	68,64	366,89	2,72
Всего				43,08	33,75	204,13	1 301,95	16,15

Мед.сестра

Барина Н.Ю.