

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В.

МЕНЮ

15 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,69	6,77	26,25	193,48	0,60
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,99	3,76	13,48	95,98	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,95	4,04	17,70	124,15	0,60
Итого			420	12,63	14,57	57,43	413,61	1,20
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	94	0,38	0,38	9,25	44,35	9,44
Итого			94	0,38	0,38	9,25	44,35	9,44
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	44	0,35	0,04	0,75	5,72	2,20
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	250/40	11,83	10,04	18,63	213,00	16,13
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	205/45	8,54	7,45	27,18	209,92	0,72
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	29,19	116,79	0,00
		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	28	2,30	0,18	15,12	71,37	0,00
Итого			836	24,57	17,91	100,41	662,84	19,19
Уплотненный ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	33	0,27	0,03	0,56	4,32	1,66
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3,79	2,53	26,39	144,01	12,91
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	14,46	58,40	0,03
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00
Итого			403	6,13	3,31	53,94	271,48	14,60
Всего				43,71	36,17	221,03	1 392,28	44,43

Мед.сестра

Барина Н.Ю.