

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова /Исакова Е.В./**МЕНЮ**

16 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,18	1,36	23,45	126,51	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	96	2,72	3,00	4,39	56,12	0,50
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	14,12	57,01	0,03
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,46	0,57	9,48	49,03	0,00
Итого			415	9,50	4,93	51,44	288,67	0,53
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	193	5,40	4,82	8,70	108,98	1,35
Итого			193	5,40	4,82	8,70	108,98	1,35
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,53	2,16	3,13	34,34	1,57
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,40	2,04	29,87	175,95	8,69
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/40	13,61	4,57	4,09	133,48	10,37
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	5,15	1,75	32,98	168,44	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	200	0,44	0,10	17,43	73,04	0,88
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			779	32,83	10,99	111,63	699,88	21,51
Уплотненный ужин								
2012	216	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	60	7,44	6,73	0,41	91,95	0,00
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	115	1,77	3,43	8,98	75,35	12,63
2008		ВАФЛИ	21	0,58	0,69	16,06	73,58	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	165	0,00	0,00	12,11	48,38	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,46	0,57	9,48	49,03	0,00
Итого			380	11,25	11,42	47,04	338,29	12,63
Всего				58,98	32,16	218,81	1 435,82	36,02

Мед.сестра

Барина Н.Ю.

