

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В.

МЕНЮ

19 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	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,43	4,88	35,45	215,86	0,44
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,92	3,73	13,04	93,75	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,06	2,99	17,85	111,28	0,50
Итого			410	12,41	11,60	66,34	420,89	0,94
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	107	0,53	0,11	10,80	45,97	2,14
Итого			107	0,53	0,11	10,80	45,97	2,14
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,36	1,71	1,09	22,05	0,96
2008	83	ЩИ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ	250	8,07	1,68	15,19	109,29	18,73
2008	258	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	200/45	9,18	7,97	27,11	217,72	13,81
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	190	0,00	0,00	12,69	50,71	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,26	0,17	8,04	38,68	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,25	0,18	14,77	69,70	0,00
Итого			772	21,12	11,71	78,89	508,15	33,50
Уплотненный ужин								
2008	479	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	125/20	7,54	8,17	49,82	303,11	0,39
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	50	0,49	0,08	4,79	22,55	1,17
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	14,31	57,81	0,03
Итого			395	8,17	8,25	68,92	383,47	1,59
Всего				42,23	31,67	224,95	1 358,48	38,17

Мед.сестра

Барина Н.Ю.