

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

МЕНЮ

20 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,06	5,69	27,54	186,30	0,56
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,27	2,51	12,09	84,66	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,51	1,51	15,52	82,00	0,28
Итого			432	10,84	9,71	55,15	352,96	0,86
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	97	1,45	0,48	20,28	92,69	9,66
Итого			97	1,45	0,48	20,28	92,69	9,66
Обед								
2008	34	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ	55	0,91	2,16	3,53	37,28	11,92
2008	106	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	230/45	6,54	6,13	12,82	132,80	0,80
2012	304	ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	190/50	11,04	8,98	24,10	221,71	1,15
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	27,74	110,89	0,00
		ЧЕСНОК	5	0,31	0,02	1,45	7,18	0,20
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,17	8,33	40,09	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,30	0,18	15,10	71,29	0,00
Итого			823	22,40	17,64	93,07	621,24	14,07
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	195	2,89	2,35	14,80	93,13	19,80
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	123	0,49	0,49	12,05	57,79	12,30
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	205	0,12	0,06	17,89	74,37	1,88
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,86	0,72	12,09	62,52	0,00
Итого			547	5,36	3,62	56,83	287,81	33,98
Всего				40,05	31,45	225,33	1 354,70	58,57

Мед.сестра

Барина Н.Ю.