

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./

МЕНЮ

21 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	214	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	120/20	8,98	9,66	4,04	139,28	1,07
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,72	3,78	17,33	119,37	0,56
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,68	0,65	10,91	56,43	0,00
Итого			342	14,38	14,09	32,28	315,08	1,63
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	129	3,60	3,21	5,80	72,66	0,90
Итого			129	3,60	3,21	5,80	72,66	0,90
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	45	0,78	1,78	3,85	34,80	6,29
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ	250/45	9,71	7,99	21,06	195,17	5,12
2008	234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9,39	3,24	3,88	82,47	0,39
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,05	1,58	27,41	147,89	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,15	0,70	1,14	11,56	0,23
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	195	0,08	0,01	17,55	72,08	1,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,30	0,18	15,12	71,37	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			793	29,78	15,66	98,49	656,13	13,47
Уплотненный ужин								
2008	224	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕНКОЙ	130/15	24,80	16,52	22,55	342,75	0,30
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,15	0,00	13,15	53,87	0,64
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,68	0,65	10,91	56,43	0,00
		МАРМЕЛАД ФРУКТОВО- ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ	18	0,26	1,59	11,12	60,45	0,00
Итого			390	26,89	18,76	57,73	513,50	0,94
Всего				74,65	51,72	194,30	1 557,37	16,94

Мед.сестра _____ Барина Н.Ю.