

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

МЕНЮ

22 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	160	5,53	1,47	35,39	177,09	0,00
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	25	0,46	2,12	1,83	28,34	0,69
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	13,97	56,38	0,03
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,65	0,64	10,71	55,37	0,00
Итого			406	7,78	4,23	61,90	317,18	0,72
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,78	42,10	8,96
Итого			90	0,36	0,36	8,78	42,10	8,96
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,84	6,46	2,43
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/45/25	18,68	9,38	40,78	322,93	5,18
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75/40	12,53	4,29	3,78	124,00	9,42
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,13	1,90	22,10	118,58	10,86
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,07	0,07	16,28	66,32	0,67
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			825	36,13	15,87	92,26	679,08	28,61
Уплотненный ужин								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	6,31	6,41	28,39	197,44	0,71
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	36	2,08	1,65	26,35	128,54	0,00
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,46	0,18	21,82	99,38	55,17
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,07	0,81	13,48	69,66	0,00
Итого			463	10,92	9,05	90,04	495,02	55,88
Всего				55,19	29,51	252,98	1 533,38	94,17

Мед.сестра

Барина Н.Ю.