

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

МЕНЮ

23 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,83	5,29	26,21	175,75	0,62
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,86	3,71	12,64	91,66	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,07	3,02	17,46	110,07	0,51
Итого			410	10,76	12,02	56,31	377,48	1,13
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЛУКА	35	0,38	2,95	2,07	36,58	0,77
2012	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	240/0/5	2,83	5,87	10,90	113,04	5,06
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200/45	8,79	6,81	11,56	144,48	30,82
		ЧЕСНОК	5	0,32	0,03	1,47	7,35	0,20
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	185	0,08	0,01	15,75	64,89	1,44
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,28	0,17	8,20	39,43	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
Итого			761	15,90	16,02	64,55	474,69	38,29
Уплотненный ужин								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО- МОРКОВНАЯ СО СГУЩЕНКОЙ	125/20	17,05	11,43	33,98	309,75	0,74
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	91	0,36	0,36	8,92	42,77	9,10
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	13,19	53,29	0,03
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,80	0,70	11,69	60,43	0,00
Итого			459	19,35	12,49	67,78	466,24	9,87
Всего				46,51	40,63	198,74	1 361,41	51,29

Мед.сестра

Барина Н.Ю.