ГБОУ ООШ с.Жигули

Утверждаю

Директор
ГБОУ ООШ с.Жигули
_____/Исакова Е.В./

МЕНЮ

30 января 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,18	1,36	23,45	126,51	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	96	2,72	3,00	4,39	56,12	0,50
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,15	0,00	15,52	62,62	0,03
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,42	0,94	15,75	81,40	0,00
Итого			**427**	**10,47**	**5,30**	**59,11**	**326,65**	**0,53**
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	113	3,15	2,81	5,07	63,57	0,79
Итого			**113**	**3,15**	**2,81**	**5,07**	**63,57**	**0,79**
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,51	2,84	2,99	39,84	1,50
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,41	2,04	29,92	176,18	8,70
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/40	13,60	4,56	4,04	133,24	10,34
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	5,15	2,61	32,99	176,21	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	200	0,46	0,12	19,05	80,07	1,12
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,38	0,19	15,65	73,84	0,00
Итого			**779**	**32,83**	**12,54**	**113,12**	**720,17**	**21,66**
Уплотненный ужин								
2012	216	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	54	6,73	6,09	0,37	83,20	0,00
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	115	1,79	4,50	9,06	85,35	12,65
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	38	2,14	1,71	27,29	133,13	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	170	0,00	0,00	13,13	52,53	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,42	0,94	15,75	81,40	0,00
Итого			**408**	**13,08**	**13,24**	**65,60**	**435,61**	**12,65**
Всего				**59,53**	**33,89**	**242,90**	**1 546,00**	**35,63**

Мед.сестра _____ Баринова Н.Ю.