

Утверждаю



Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

**МЕНЮ**

6 февраля 2026 г.

**Сад 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                  | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                     |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                     |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ      | 200     | 5,52              | 5,30    | 25,24            | 170,75                                   | 0,57                  |
| к/к                           | к/к                 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                  | 25/5    | 1,92              | 3,73    | 13,04            | 93,75                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                    | 180     | 2,88              | 2,79    | 16,91            | 104,99                                   | 0,47                  |
| Итого                         |                     |                                     | 410     | 10,32             | 11,82   | 55,19            | 369,49                                   | 1,04                  |
| II Завтрак                    |                     |                                     |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                       | 91      | 0,36              | 0,36    | 8,93             | 42,82                                    | 9,11                  |
| Итого                         |                     |                                     | 91      | 0,36              | 0,36    | 8,93             | 42,82                                    | 9,11                  |
| Обед                          |                     |                                     |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЛУКА             | 40      | 0,42              | 2,38    | 2,28             | 32,53                                    | 0,84                  |
| 2012                          | 64                  | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И<br>ЯЙЦОМ   | 245/0/5 | 3,01              | 6,07    | 11,56            | 118,62                                   | 5,53                  |
| 2008                          | 131                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ         | 190/45  | 6,17              | 4,63    | 11,58            | 114,56                                   | 30,59                 |
|                               |                     | ЧЕСНОК                              | 5       | 0,31              | 0,02    | 1,45             | 7,18                                     | 0,20                  |
| 2008                          | 436                 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                    | 165     | 0,06              | 0,01    | 15,22            | 62,30                                    | 1,09                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ | 20      | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 28      | 2,30              | 0,18    | 15,10            | 71,29                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                     | 743     | 13,59             | 13,47   | 65,67            | 447,27                                   | 38,25                 |
| Уплотненный ужин              |                     |                                     |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ               | 200     | 5,09              | 3,95    | 20,70            | 139,57                                   | 0,57                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200     | 0,16              | 0,00    | 13,34            | 53,96                                    | 0,03                  |
| 2008                          |                     | ВАФЛИ                               | 21      | 0,56              | 0,66    | 15,51            | 71,04                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ          | 24      | 1,86              | 0,72    | 12,09            | 62,52                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                     | 445     | 7,67              | 5,33    | 61,64            | 327,09                                   | 0,60                  |
| Всего                         |                     |                                     |         | 31,94             | 30,98   | 191,43           | 1 186,67                                 | 49,00                 |

Мед.сестра

Барина Н.Ю.