



Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./

**МЕНЮ**

11 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                       |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 216                 | СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ                          | 125   | 9,13              | 10,07   | 2,39             | 136,93                                   | 0,22                  |
| к/к                           | к/к                 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ              | 31    | 0,94              | 0,06    | 1,97             | 12,10                                    | 1,25                  |
| к/к                           | к/к                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                      | 180   | 2,73              | 2,66    | 17,58            | 105,76                                   | 0,44                  |
| 2008                          |                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 28    | 2,16              | 0,84    | 14,03            | 72,52                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                       | 364   | 14,96             | 13,63   | 35,97            | 327,31                                   | 1,91                  |
| II Завтрак                    |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ВИНОГРАДНЫЙ                       | 120   | 0,60              | 0,12    | 12,12            | 51,60                                    | 2,40                  |
| Итого                         |                     |                                       | 120   | 0,60              | 0,12    | 12,12            | 51,60                                    | 2,40                  |
| Обед                          |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 50                  | САЛАТ "СВЕКОЛКА"                      | 45    | 0,57              | 2,11    | 9,41             | 59,64                                    | 1,28                  |
| 2012                          | 83                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ | 250/8 | 1,93              | 4,91    | 13,48            | 109,44                                   | 6,48                  |
| 2008                          | 234                 | РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ     | 75    | 9,09              | 4,40    | 2,36             | 86,09                                    | 1,18                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ            | 110   | 5,33              | 2,36    | 24,11            | 138,73                                   | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                | 205   | 0,07              | 0,07    | 16,74            | 68,24                                    | 0,69                  |
|                               |                     | ЧЕСНОК                                | 5     | 0,32              | 0,03    | 1,47             | 7,35                                     | 0,20                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ      | 22    | 1,48              | 0,20    | 9,50             | 45,69                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                        | 32    | 2,64              | 0,21    | 17,32            | 81,78                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                       | 752   | 21,43             | 14,29   | 94,39            | 596,96                                   | 9,83                  |
| Уплотненный ужин              |                     |                                       |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ                 | 200   | 4,83              | 4,99    | 22,19            | 153,89                                   | 0,64                  |
| 2008                          | 436                 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                      | 185   | 0,09              | 0,01    | 17,31            | 71,27                                    | 1,54                  |
| 2008                          |                     | ВАФЛИ                                 | 24    | 0,65              | 0,77    | 17,99            | 82,41                                    | 0,00                  |
| к/к                           | к/к                 | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ            | 28    | 2,16              | 0,84    | 14,03            | 72,52                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                       | 437   | 7,73              | 6,61    | 71,52            | 380,09                                   | 2,18                  |
| Всего                         |                     |                                       |       | 44,72             | 34,65   | 214,00           | 1 355,96                                 | 16,32                 |

Мед.сестра

Барина Н.Ю.