

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

МЕНЮ

12 февраля 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	7,04	7,06	28,28	205,60	0,59
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,22	3,85	14,98	103,75	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	185	3,96	4,01	17,14	121,76	0,59
Итого			415	13,22	14,92	60,40	431,11	1,18
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	95	0,38	0,38	9,32	44,70	9,51
Итого			95	0,38	0,38	9,32	44,70	9,51
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	65	1,11	1,66	3,59	35,55	18,10
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	250/40	7,96	6,45	19,62	169,45	16,65
2012	304	ПЛОВ С КУРИЦЕЙ	205/45	19,57	16,91	25,08	331,32	1,66
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	30,38	121,51	0,00
		ЧЕСНОК	8	0,53	0,04	2,45	12,25	0,34
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,43	0,19	9,16	44,06	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,54	0,20	16,74	79,03	0,00
Итого			866	33,14	25,45	107,02	793,17	36,75
Уплотненный ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	58	0,46	0,06	0,98	7,49	2,88
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3,80	2,65	26,48	145,39	12,95
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,17	0,00	13,91	56,29	0,04
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,16	0,84	14,03	72,52	0,00
Итого			431	6,59	3,55	55,40	281,69	15,87
Всего				53,33	44,30	232,14	1 550,67	63,31

Мед.сестра

Барина Н.Ю.