

Утверждаю

Директор
ГБОУ ООШ с.Жигули
Исакова Е.В./**МЕНЮ**

3 марта 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	224	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ПОВИДЛОМ	165/20	24,20	13,45	35,64	364,69	0,29
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,52	2,66	13,42	92,31	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,76	1,77	15,71	86,17	0,33
Итого			417	29,48	17,88	64,77	543,17	0,64
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Итого			100	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00
Обед								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	41	0,45	0,08	1,55	9,80	10,21
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/40/10	7,64	7,86	14,79	167,58	18,69
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,07	0,01	0,16	1,00	0,62
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	13,08	12,16	8,87	197,47	0,52
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,05	2,72	27,39	158,09	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,20	0,70	1,37	12,70	0,42
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	195	0,00	0,00	12,79	51,14	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,35	0,18	8,63	41,52	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,38	0,19	15,65	73,84	0,00
Итого			810	31,22	23,90	91,20	713,14	30,46
Уплотненный ужин								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	5,39	5,19	25,43	169,90	0,54
2008		ПЕЧЕНЬЕ	27	2,01	2,63	19,93	111,70	0,00
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	193	5,40	4,82	8,70	108,98	1,35
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,06	0,80	13,42	69,38	0,00
Итого			447	14,86	13,44	67,48	459,96	1,89
Всего				77,06	55,72	244,45	1 812,27	42,99

Мед.сестра

Барина Н.Ю.