

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

МЕНЮ

12 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	214	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	140/15	10,23	10,96	4,38	157,48	1,10
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,76	2,77	14,49	94,75	0,40
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00
Итого			340	14,92	14,48	31,40	316,98	1,50
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	88	0,35	0,35	8,63	41,39	8,81
Итого			88	0,35	0,35	8,63	41,39	8,81
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	49	0,54	0,10	1,88	11,88	12,37
2012	64	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	235/45/8	4,67	6,40	10,71	124,32	5,16
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	6	0,07	0,01	0,17	1,11	0,68
2008	258	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	205/45	6,58	6,03	28,50	195,78	14,60
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,16	0,07	15,05	62,68	13,86
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			842	15,75	12,98	80,59	511,13	46,67
Уплотненный ужин								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	6,59	5,55	33,43	210,93	0,63
2008		СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	186	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00
Итого			411	8,52	6,30	45,96	275,68	0,63
Всего				39,54	34,11	166,58	1 145,18	57,61

Мед.сестра

Барина Н.Ю.