

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

# МЕНЮ

17 марта 2026 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	224	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ПОВИДЛОМ	150/20	22,72	12,71	31,36	334,68	0,27
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,30	2,49	12,53	86,15	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,95	1,98	16,46	91,86	0,36
<b>Итого</b>			<b>402</b>	<b>27,97</b>	<b>17,18</b>	<b>60,35</b>	<b>512,69</b>	<b>0,65</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	93	1,40	0,47	19,60	89,60	9,33
<b>Итого</b>			<b>93</b>	<b>1,40</b>	<b>0,47</b>	<b>19,60</b>	<b>89,60</b>	<b>9,33</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	38	0,42	0,08	1,45	9,15	9,53
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/40/10	7,44	7,93	13,69	162,39	17,80
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,07	0,01	0,16	1,04	0,64
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	12,70	12,12	8,10	192,50	0,50
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,05	2,65	27,39	157,40	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,18	0,66	1,22	11,56	0,34
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	195	0,00	0,00	13,23	52,89	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,24	0,16	7,91	38,07	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,17	0,17	14,28	67,39	0,00
<b>Итого</b>			<b>804</b>	<b>30,27</b>	<b>23,78</b>	<b>87,43</b>	<b>692,39</b>	<b>28,81</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	5,58	5,17	25,26	169,98	0,60
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	180	5,04	4,50	8,12	101,72	1,26
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,93	0,75	12,53	64,75	0,00
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>12,55</b>	<b>10,42</b>	<b>45,91</b>	<b>336,45</b>	<b>1,86</b>
<b>Всего</b>				<b>72,19</b>	<b>51,85</b>	<b>213,29</b>	<b>1 631,13</b>	<b>40,65</b>

Мед.сестра

Барина Н.Ю.