



Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

МЕНЮ

23 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		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,18	4,56	32,69	201,13	0,50
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,86	3,71	12,64	91,66	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,96	2,90	17,62	109,03	0,48
Итого			410	12,00	11,17	62,95	401,82	0,98
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	0,87	1,78	3,89	35,54	3,95
2008	83	ЩИ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ	250	6,41	1,89	12,43	93,43	17,26
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	75	11,59	4,37	4,44	103,72	0,20
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	115	9,63	1,48	20,13	132,32	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	12,58	50,31	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
Итого			746	31,91	9,85	75,66	520,78	21,41
Уплотненный ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,43	4,92	20,49	148,76	0,65
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	35	2,01	1,60	25,46	124,26	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,16	0,00	13,88	56,10	0,03
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,80	0,70	11,69	60,43	0,00
Итого			458	9,40	7,22	71,52	389,55	0,68
Всего				53,81	28,34	220,23	1 355,15	25,07

Мед.сестра

Барина Н.Ю.