

Утверждаю



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

МЕНЮ

30 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,07	4,81	31,34	189,72	0,54
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35/5	3,29	4,36	22,02	140,98	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,33	3,21	15,50	105,45	0,44
Итого			410	11,69	12,38	68,86	436,15	0,98
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Итого			120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	55	1,04	2,82	6,29	55,56	9,83
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8,62	2,93	28,03	173,54	7,68
2008	287	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15,42	7,46	6,25	169,95	10,55
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,91	2,02	20,17	110,89	9,87
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,40	0,16	19,96	90,34	48,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,48	0,20	9,50	45,69	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,64	0,21	17,32	81,78	0,00
Итого			739	32,51	15,80	107,52	727,75	85,93
Уплотненный ужин								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,58	5,13	24,87	168,72	0,54
2008	479	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	65	6,06	6,83	37,11	233,92	0,08
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	240	0,10	0,10	16,22	66,65	0,96
Итого			505	11,74	12,06	78,20	469,29	1,58
Всего				56,54	40,36	266,70	1 684,79	90,89

Мед.сестра

Баринаева Н.Ю.