



Утверждаю

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

## МЕНЮ

7 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	224	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННОЙ	155/20	24,43	14,86	31,74	362,59	0,48
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,86	3,71	12,64	91,66	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,51	1,49	14,78	78,88	0,28
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>27,80</b>	<b>20,06</b>	<b>59,16</b>	<b>533,13</b>	<b>0,76</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>								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0,63	1,72	2,26	27,68	4,38
2008	106	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	225/45/8	6,66	6,91	12,91	143,38	0,76
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,07	0,01	0,16	1,04	0,64
2012	304	ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	190/50	8,48	7,28	23,36	193,31	1,03
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,51	0,25	19,30	90,31	54,07
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,26	0,17	8,05	38,75	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,22	0,18	14,60	68,92	0,00
<b>Итого</b>			<b>819</b>	<b>19,83</b>	<b>16,52</b>	<b>80,64</b>	<b>563,39</b>	<b>60,88</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2,96	3,11	15,37	102,37	20,08
2008	479	СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	60/10	9,61	9,81	32,63	257,89	0,10
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,13	0,07	17,35	72,15	1,83
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,80	0,70	11,69	60,43	0,00
<b>Итого</b>			<b>493</b>	<b>14,50</b>	<b>13,69</b>	<b>77,04</b>	<b>492,84</b>	<b>22,01</b>
<b>Всего</b>				<b>63,53</b>	<b>50,74</b>	<b>236,44</b>	<b>1 678,96</b>	<b>92,98</b>

Мед.сестра

Барина Н.Ю.