



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

## МЕНЮ

22 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	214	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	130/15	9,28	10,29	4,04	146,18	1,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,93	2,88	18,10	110,77	0,48
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,74	0,68	11,31	58,48	0,00
<b>Итого</b>			<b>348</b>	<b>13,95</b>	<b>13,85</b>	<b>33,45</b>	<b>315,43</b>	<b>1,48</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	91	0,36	0,36	8,91	42,72	9,09
<b>Итого</b>			<b>91</b>	<b>0,36</b>	<b>0,36</b>	<b>8,91</b>	<b>42,72</b>	<b>9,09</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	38	0,42	0,08	1,46	9,20	9,58
2012	64	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	215/45/8	4,26	5,76	9,82	113,06	4,72
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,07	0,01	0,16	1,00	0,62
2008	258	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	180/45	5,87	5,16	24,98	171,05	12,78
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,16	0,06	14,22	59,11	12,52
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	10	1,22	0,10	1,79	37,50	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,17	0,17	14,29	67,43	0,00
<b>Итого</b>			<b>781</b>	<b>14,17</b>	<b>11,40</b>	<b>72,72</b>	<b>458,35</b>	<b>40,22</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	6,07	5,39	30,37	195,11	0,59
2008		СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	155	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,74	0,68	11,31	58,48	0,00
<b>Итого</b>			<b>378</b>	<b>7,81</b>	<b>6,07</b>	<b>41,68</b>	<b>253,59</b>	<b>0,59</b>
<b>Всего</b>				<b>36,29</b>	<b>31,68</b>	<b>156,76</b>	<b>1 070,09</b>	<b>51,38</b>

*Варрн*