



Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

МЕНЮ

30 апреля 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,62	6,75	24,50	186,14	0,67
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,18	3,84	14,73	102,46	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,19	0,00	11,92	48,97	0,54
Итого			435	8,99	10,59	51,15	337,57	1,21
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	96	0,39	0,39	9,44	45,27	9,63
Итого			96	0,39	0,39	9,44	45,27	9,63
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,55	2,52	2,03	33,50	3,80
2012	62	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/40/8	6,03	6,47	20,91	174,25	15,80
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,07	0,01	0,16	0,97	0,60
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	165/50	7,96	7,17	30,72	219,52	0,81
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	28,21	112,80	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,16	0,15	7,42	35,69	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,06	0,16	13,54	63,89	0,00
Итого			806	17,83	16,48	102,99	640,62	21,01
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	190	2,84	2,87	15,49	100,35	18,42
2008	479	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	5,24	3,83	41,36	220,73	0,10
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	175	0,14	0,03	15,36	63,59	3,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,12	0,83	13,78	71,23	0,00
Итого			468	10,34	7,56	85,99	455,90	21,52
Всего				37,55	35,02	249,57	1 479,36	53,37

Мед.сестра

Барина Н.Ю.