

Утверждаю



И.О. Директора
ГБОУ СОШ с. Курумоч
Савицка А.В./

МЕНЮ
2 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								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшеница, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	6,7	8,6	32,5	235	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3	3,3	12,5	92	0,5
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	35/15	5,9	4,2	17,6	133	0,1
Итого			430	15,6	16,1	62,6	460	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	135	0,4	0,3	22	95	2,7
Итого			135	0,4	0,3	22	95	2,7
Обед								
2012	109	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ (хлеб пшеницы формовой мука 2 сорт, кури потрош. 1 категории, вода, питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,1	8,7	23,2	193	0,6
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР (кури потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	18,1	13,4	12	241	0,4
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,8	4,8	11	107	2,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7	28	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			670	31,3	27,3	74,4	671	3,5
Полдник								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	60	8	4,5	31,1	196	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5% жирности)	193	5,6	4,8	7,7	102	1,4
Итого			253	13,6	9,3	38,8	298	1,4
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, соевый, томатная паста)	150	5,5	9,2	29,1	225	36,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,8	27	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			490	10,1	9,9	77	443	46,8
Всего				71	62,9	274,8	1967	55,6

медсестра Зму Перова З.А.