

Утверждаю

И.О. Директора
ГБОУ СОШ с. Курумоч
Мазурцева М.С./



МЕНЮ
13 марта 2026 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	200	5	8	21,5	179	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	200	3,3	3,4	13	96	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>(сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)</small>	35/12	5,9	4,2	17,6	133	0,1
Итого			447	14,2	15,6	52,1	408	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК <small>(сок виноградный)</small>	100	0,4	0,3	22,1	95	1,1
Итого			100	0,4	0,3	22,1	95	1,1
Обед								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ <small>(картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)</small>	185	2,4	8	15,2	145	7,3
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ <small>(говядина б\к, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)</small>	80	19,1	21,3	5,5	290	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	2,7	4,4	18,5	125	9
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	60	0,5	0,1	1	8	3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180			7	28	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	50	3,4	0,4	21,2	102	0
Итого			685	28,1	34,2	68,4	698	19,3
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ <small>(кефир 2,5% жирности)</small>	200	5,6	4,9	7,8	103	0,6
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ <small>(банан)</small>	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			300	7,1	5,4	28,8	199	10,6
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110	10,6	17,5	2	208	0
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) <small>(кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)</small>	60	1,6	3,6	4,7	58	2,2
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)</small>	200	0,1		10,9	45	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)</small>	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			410	15,4	21,3	37,7	406	3,3
Всего				65,2	76,8	209,1	1806	35,6

медсестра

Медсестра

Первова З.А.

