



Утверждаю

директор

ФГБОУ СОШ с. Скурумоч

/Тиханова Е.А./

МЕНЮ
15 декабря 2025 г.
Если 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	417	Каша пшенная молочная (пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	5,6	6,7	18,9	160	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,3	3,4	11,5	91	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/10	4	2,3	15,1	97	0,1
Итого			370	12,9	12,4	45,5	348	1,2
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2012	109	БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ГРЕНКАМИ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, куры потрош. 2 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	180	3,6	1	8,8	58	0,6
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ) (куры потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное)	170	21,9	18,2	10,9	296	1,3
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,6	3,2	4,1	48	2,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5,6	22	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			630	28,7	22,8	46,4	506	4,1
Полдник								
2008	435	Кисломолочный продукт (ряженка 2,5% жирности)	180	4,6	4	6,7	86	0,5
2008		конДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пряники заварные)	25	1,5	1,2	18,9	93	0
Итого			205	6,1	5,2	25,6	179	0,5
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)	160	5,2	4,8	28,3	182	34,6
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (сахар песок, вода питьевая, виноград)	180			22	88	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	22	1,7	0,1	11,1	52	0
Итого			362	6,9	4,9	61,4	322	34,8
Всего				55,1	45,4	188,7	1397	41,4

медсестра

Первова

Первова З.А.



Утверждаю

директор
ГБОУ СОШ с.Курумоч
Духанова Е.А./

МЕНЮ
15 декабря 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, 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 пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35/15	4,6	2,6	17,6	113	0,1
Итого			430	14,3	14,5	62,6	440	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 пшеничн.формовой мука 2 сорт, куры потрош. 2 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,4	8,4	26,6	205	0,8
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР (куры потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	170	21,6	13,7	10,3	251	0,6
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,6	2	5,3	42	2,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			680	30,9	24,5	71,2	631	3,8
Полдник								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пряники заварные)	25	1,5	1,2	18,8	92	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	165	4,8	4,1	6,9	89	0,5
Итого			190	6,3	5,3	25,7	181	0,5
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, кабачки, томатная паста)	180	6,7	11	35	271	44,2
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (сахар песок, вода питьевая, виноград)	200			23,3	93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			420	9,8	11,2	78,4	459	44,2
Всего				61,7	55,8	259,9	1806	52,4

медсестра

Зиня

Первова З.А.