

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 марта 2026 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								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	180	14,6	20,5	5,2	264	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,8	27	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/20	2,7	0,2	30,3	134	0,1
Итого			430	17,3	20,7	42,3	425	0,6
II Завтрак								
	ТК № 002	СОК (сок виноградный)	135	0,4	0,3	22	95	2,7
Итого			135	0,4	0,3	22	95	2,7
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	190	3,5	3,2	18,8	118	17,8
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон простой, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	80	15,2	16	11,7	251	0
2012	314	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (горох лущеный, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	8,6	5,1	18,1	153	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,4	0,1	17,5	73	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			625	30,7	24,8	85,2	687	17,8
Полдник								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	50	1,1	1,3	30,9	142	0
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	200	4,2	3,6	20,6	132	0,8
Итого			250	5,3	4,9	51,5	274	0,8
Ужин								
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ПОДЛИВОМ (рыба треска потрошенная обезглавленная, батон простой, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, крупа рисовая, яйца куриные (шт.))	170	24	7,1	20,5	239	1,4
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	1	4,5	3,9	60	3,5
2008	436	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,2	36	2,6
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	22	2,5	0,3	28,6	127	0
Итого			442	27,6	11,9	61,2	462	7,5
Всего				81,3	62,6	262,2	1943	29,4

медсестра

Перова З.А.

Утверждаю

И.О.Директора
ГБОУ СОШ сКурумоч
/Мазурцева М.С./

МЕНЮ

18 марта 2026 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								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	11,4	13,3	2,9	176	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5,9	24	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/15	2,4	0,2	24	107	0,1
Итого			375	13,8	13,5	32,8	307	0,4
II Завтрак								
		СОК (сок виноградный)	100	0,3	0,2	16,3	70	2
Итого			100	0,3	0,2	16,3	70	2
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	160	2,2	2,3	11,9	79	11,6
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	6,5	9,3	2,4	120	0
2012	314	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (горох лущеный, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	110	8,9	4,3	18,5	149	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,2	0,1	11,3	47	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17,1	83	0
Итого			510	20,5	16,3	61,2	478	11,6
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180	3,7	4,1	18	125	0,7
2008		кондитерское изделие (вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	0,7	0,8	19,3	89	0
Итого			205	4,4	4,9	37,3	214	0,7
Ужин								
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ПОДЛИВОМ (рыба треска потрошенная обезглавленная, батон простой, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), лук репчатый, морковь)	160	19,3	4,8	16,8	187	1,4
2008		Икра кабачковая консервированная (икра из кабачков)	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2008	436	напиток из лимона (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6,3	29	2,3
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	25	2,1	0,2	24,6	109	0
Итого			405	22,3	8,6	50,8	373	6,5
Всего				61,3	43,5	198,4	1442	21,2

медсестра

Перова З.А.