Утверждаю

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

МЕНЮ

18 ноября 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, повид, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несолёное, сахар песок, соль йодированная)	180	6,49	7,93	31,83	199,61	0,7
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,01	2,43	13,44	88,31	0,62
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшенично-формовой мука высш.сорт)	35/20	2,67	0,21	29,83	121,93	0,04
Итого			435	12,17	10,57	76,1	409,85	1,26
		II Завтрак						
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
		Обед						
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несолёное, картофель, сметана 15% жирности)	191	3,47	8,02	17,32	151,56	21,17
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несолёное, томатная паста, морковь)	200	14,54	15,34	23,8	264,87	12,28
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,74	5,06	6,92	76,87	2,85
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,4	0,16	13,37	64,02	48
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	99,98	0
Итого			670	22,46	29,02	82,61	657,3	84,3
		Полдник						
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	6	0,2	8	62	2
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	50	3,8	4,9	37,2	108,5	0
Итого			250	9,8	5,1	45,2	170,5	2
		Ужин						
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несолёное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйцо куриное (1шт.), масло подсолнечное рафинированное)	200	34,59	22,06	8,61	272,56	1
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,8	3,5	11	96	2,5
2008	399	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (сахар песок, вода питьевая, виноград (сушеный изюм))	200	0,45	0,1	19,55	81,6	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенично-формовой мука высш.сорт)	25	2,14	0,22	24,59	108,85	0
Итого			485	38,84	25	98	56,23	515,86
Всего				55,88	71,44	269,39	1944,01	101,85

медсестра _____ Перова З.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 ноября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ 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	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несолёное, сахар песок, соль йодированная)	150	3,96	4,26	19,89	148,51	0,58
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,29	2,45	8,34	65,24	0,58
2012	3	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (хлеб пшенич.формовой из/с высш.сорт, повидло)	30/15	1,34	0,19	23,96	106,91	0,07
Итого			375	7,59	6,9	52,19	320,66	1,23
		II Завтрак						
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
		Обед						
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несолёное, картофель, сметана 15% жирности)	156	2,57	4,81	13,77	121	14,86
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несолёное)	180	9,62	10,66	19,71	217,5	9,95
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,8	2,96	3,18	42,29	0,95
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,33	0,14	10,5	50,77	40
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,67	0,32	17,07	82,67	0
Итого			565	15,79	18,89	63,78	514,2	65,76
		Полдник						
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	4,4	1,8	7,56	72,5	5
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	30	0,7	0,83	17,33	79	0
Итого			205	6,1	1	26,7	145	1,8
		Ужин						
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несолёное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	180	16,74	19,51	7,66	210,58	0,81
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	3,2	2,5	7,3	65	1,7
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	200	0,2	0,1	13,47	55,93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой из/с высш.сорт)	22	1,54	0,15	17,7	78,37	0
Итого			442	20,66	22,12	41,16	377,37	2,29
Всего				49,84	51,14	208,12	1480,76	81,8

медсестра _____ Первова З.А.