



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

19 января 2026 г.

Сад 12 часов

медсестра

Первова З.А.



Утверждаю

директор
ГБОУ СОШ сКурумоч
/Тиханова Е.А./

МЕНЮ

19 января 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								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	5,6	6,5	18,9	158	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт, сыр российский)	30/10	4,4	2,9	15,1	104	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,2	3,4	11,7	91	0,5
Итого			370	13,2	12,8	45,7	353	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, кури потрош. 2 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	180	4,3	1,2	8,6	62	0,6
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ) (кури потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное)	170	20,6	17,7	11,8	290	1,5
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	10,3	3,9	23,5	174	4,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			610	37,8	23,2	66,9	632	6,9
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	3,4	6,3	28,5	184	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
Итого			230	8,6	10,8	35,7	279	1,3
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	28,1	183	34,6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180	0,3	0,1	27,8	113	0
Итого			362	7,2	5	66,9	348	34,6
Всего				67,3	51,9	225	1654	44,8

медсестра

Первова З.А.