

И.О.Директор
ГБОУ СОШ с. Мазурце
Мазурце

И.О. Директора
ОУ СОШ с. Курмоч
/Мазурцева М.С./

21 июля 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	25,9	17,5	22,2	355	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3	2,4	13,6	88	0,5
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,9	2,9	3,2	52	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3	4,8	19,8	135	0
Итого			450	32,8	27,6	58,8	630	1
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	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	200	3,8	4,5	22,8	149	5,1
2008	259	ПОДЛИВКА ИЗ ПЕЧЕНИ (масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, говяжья печень)	80	12,5	11,7	6,4	196	10,6
2008	324	КАША ПШЕНИЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,5	3,8	22	136	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,4	0,2	12	58	43,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обога. микроэлементами)	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			635	23,2	20,6	82,3	631	58,8
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2008		кондитерское изделие (печенье сахарное мука высш. сорт)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			250	9,6	9,9	45,2	315	1,4
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,2	7,4	19,4	167	0,6
2008		свежий фрукт (банан)	114	1,7	0,6	24	110	11,4
2008	441	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (изюм сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,2	0,1	13,3	55	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			544	9,7	8,4	86,2	463	12
Всего				75,7	66,8	294,5	2134	75,9

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 июля 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	130	18,8	12,9	13,8	249	0,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	35	0,5	1,3	2,1	26	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,9	2,3	10,4	74	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30/8	2,3	4,6	15,1	111	0
Итого			383	24,5	21,1	41,4	460	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	150	2,4	4,7	12,5	101	2,7
2008	259	ПОДЛИВКА ИЗ ПЕЧЕНИ (масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь, говяжья печень)	60	11,8	6,5	3,6	135	9,8
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,8	3,9	22,2	139	0
2008	402	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,3	0,1	8,8	42	33,3
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			510	20,9	15,6	64,1	499	45,8
Полдник								
2008		кондитерское изделие (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
Итого			210	6,2	1,2	30,4	162	1,8
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа гречневая, ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,5	6,7	16,6	146	0,6
2008		свежий фрукт (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2	0,1	14,6	59	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	1,9	0,2	12,5	59	0
Итого			485	7	7,4	53,5	311	10,6
Всего				59,1	45,4	199,5	1475	61,1

медсестра

Первова З.А.