

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "Технология"

Ген. директор

должность

Труханова О.Ю.

расшифровка подписи

**МЕНЮ НА 21.09.2026****ГБОУ СОШ с.Курумоч***для обучающихся 11-18 лет*

| Наименование блюда                                    | Выход<br>(г)   | Цена<br>(руб) | Ккал     | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | №<br>рецепт. |
|-------------------------------------------------------|----------------|---------------|----------|-------|-------|--------------|--------------|
| <b><u>завтрак</u></b>                                 |                |               |          |       |       |              |              |
| Фрукт сезонный                                        | 100            |               | 61,10    | 0,52  | 0,52  | 12,74        | 338,16       |
| Каша пшенная вязкая молочная с маслом                 | 250/5          |               | 344,87   | 10,78 | 9,30  | 54,26        | 173          |
| Чай с лимоном                                         | 200/7/10       |               | 42,28    | 0,06  | 0,01  | 10,19        | 377          |
| Хлеб пшеничный                                        | 60             |               | 149,85   | 4,40  | 1,80  | 30,00        |              |
| Итого за завтрак                                      | 632            | 95,46         | 598,1    | 15,76 | 11,63 | 107,19       |              |
| <b><u>обед</u></b>                                    |                |               |          |       |       |              |              |
| Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной             | 250/15/5<br>/1 |               | 169,24   | 6,65  | 9,06  | 11,24        | 99,03        |
| Мясо тушеное по-домашнему                             | 100            |               | 252,17   | 13,93 | 20,71 | 2,51         | 256,04       |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой | 180/5/20       |               | 322,13   | 11,13 | 7,95  | 51,51        | 171,33       |
| Компот из сухофруктов                                 | 180            |               | 79,10    | 0,01  |       | 15,58        | 349          |
| Хлеб пшеничный                                        | 60             |               | 149,85   | 4,40  | 1,80  | 30,00        |              |
| Хлеб ржаной                                           | 60             |               | 113,29   | 3,60  | 0,60  | 26,38        |              |
| Итого за обед                                         | 876            | 133,65        | 1 085,78 | 39,72 | 40,12 | 137,22       |              |
| Итого за день:                                        |                |               | 1 683,88 | 55,48 | 51,75 | 244,41       |              |

Калькулятор

Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ  
ООО "Технология"

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи \_\_\_\_\_  
"17" 09  
Г. Курумоч  
Муниципальный район  
Восточный  
Самарской области

Ген. директор

должность

Труханова О.Ю.

подпись

расшифровка подписи

**МЕНЮ НА 21.09.2026****ГБОУ СОШ с.Курумоч****для обучающихся 7-11 лет**

| Наименование блюда                                    | Выход<br>(г)   | Цена<br>(руб) | Ккал    | Белки | Жиры  | Углевод<br>ы | №<br>рецепт. |
|-------------------------------------------------------|----------------|---------------|---------|-------|-------|--------------|--------------|
| <b>завтрак</b>                                        |                |               |         |       |       |              |              |
| Фрукт сезонный                                        | 100            |               | 61,10   | 0,52  | 0,52  | 12,74        | 338,16       |
| Каша пшенная вязкая молочная с маслом                 | 200/5          |               | 282,35  | 8,68  | 8,28  | 43,08        | 173          |
| Чай с лимоном                                         | 200/7/10       |               | 42,28   | 0,06  | 0,01  | 10,19        | 377          |
| Хлеб пшеничный                                        | 40             |               | 99,90   | 2,93  | 1,20  | 20,00        |              |
| Итого за завтрак                                      | 562            | 82,06         | 485,63  | 12,19 | 10,01 | 86,01        |              |
| <b>обед</b>                                           |                |               |         |       |       |              |              |
| Суп овощной с курицей, зеленью и сметаной             | 200/15/5<br>/1 |               | 133,09  | 6,26  | 8,01  | 8,99         | 99           |
| Мясо тушеное по-домашнему                             | 100            |               | 252,17  | 13,93 | 20,71 | 2,51         | 256,04       |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом и морковной икрой | 150/5/20       |               | 206,29  | 8,70  | 6,12  | 39,10        | 171,32       |
| Компот из сухофруктов                                 | 180            |               | 79,10   | 0,01  |       | 15,58        | 349          |
| Хлеб пшеничный                                        | 40             |               | 99,90   | 2,93  | 1,20  | 20,00        |              |
| Хлеб ржаной                                           | 40             |               | 75,52   | 2,40  | 0,40  | 17,58        |              |
| Итого за обед                                         | 756            | 114,91        | 846,07  | 34,23 | 36,44 | 103,76       |              |
| Итого за день:                                        |                |               | 1 331,7 | 46,42 | 46,45 | 189,77       |              |

Калькулятор

Азарова Евгения Анатольевна

Повар-бригадир