

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ сКурумоч

/и.о. Мазурцева М.С./

МЕНЮ

30 января 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	5	8	21,5	179	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	35/15	5,9	4,2	17,6	133	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3,3	3,4	12,9	96	0,6
Итого			450	14,2	15,6	52	408	1,3
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	100	0,4	0,3	22,1	95	1,1
Итого			100	0,4	0,3	22,1	95	1,1
Обед								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	200/6	2,5	8,7	16,3	156	7,7
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (говядина б/х, батон нарезной пшен. мука высш. сорт, обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	19,1	21,3	5,5	289	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,2	5,3	21,4	146	10,3
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные)	60	0,5	0,1	1	8	3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,8	31	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,4	0,4	21,2	102	0
	TK №004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	25	2,1	0,2	24,6	109	0
Итого			771	30,8	36	97,8	841	21
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	5,6	4,9	7,8	103	0,6
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			300	7,1	5,4	28,8	199	10,6
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, горошек зеленый консервы)	170	17,6	20,4	6,9	283	3,9
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200	0,1		10,9	45	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			410	20,8	20,6	37,9	423	5
Всего				73,3	77,9	238,6	1966	39

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч
/и.о. Мазурцева М.С./

МЕНЮ

30 января 2026 г.
Если 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	4	5,6	15,5	129	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,8	11,2	81	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30/10	4,3	2,9	14,6	102	0,1
Итого			400	11	11,3	41,3	312	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	100	0,3	0,2	17,4	75	0,9
Итого			100	0,3	0,2	17,4	75	0,9
Обед								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	180/5	2,2	6,4	15,1	130	7,2
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (говядина б/х, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	50	10,1	11,5	3,4	157	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,7	4,5	18,5	126	9
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок)	180			5,9	24	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,7	0,2	10,7	52	0
Итого			660	19,7	23,1	71,5	578	18,7
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5	4,4	7	93	0,5
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	20	91	3,9
2008		кондитерское изделие (пряники заварные)	25	1,5	1,2	18,9	92	0
Итого			305	8	6,1	45,9	276	4,4
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, горошек зеленый консервы)	160	13,6	15,1	7	219	1,8
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/10/7	0,1		6,9	29	1
2006		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	22	1,7	0,1	11,1	53	0
Итого			379	15,4	15,2	25	301	2,8
Всего				54,4	55,9	201,1	1542	27,9

медсестра

Первова З.А.