

Утверждаю

И.О. Директора
ГБОУ СОШ с Курумоч
/Мазурцева М.С./**МЕНЮ**
30 июля 2026 г.

Сад 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								
2012	94	СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,4	7,1	22,1	175	1,2
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой муки высшего сорта)	35/5	2,6	4,4	17,1	119	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,1	3,3	12,5	92	0,5
Итого			440	11,1	14,8	51,7	386	1,7
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	73	РАССОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы, соевый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности)	180	3,3	7,2	11,7	129	6,3
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	200	18,2	22,5	27,5	384	0,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180			5,8	23	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			610	24,8	30,1	66,2	638	6,8
Полдник								
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2008	453	БУЛОЧКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высшего сорта, творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи)	70	10,7	9,6	34,9	270	0,1
Итого			270	16,5	14,6	42,9	376	1,5
Ужин								
2008	95	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	180	3,4	10,5	18,6	183	9,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,5	0,1	19,7	82	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	101	1,5	0,5	21,3	98	10,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой муки высшего сорта)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			521	8,5	11,3	79,7	458	19,7
Всего				61,3	71,1	262,5	1953	32,4

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

И.О. Директора
ГБОУ СОШ с Курмоч
/Мазурцева М.С./**МЕНЮ**
30 июля 2026 г.

Ясли 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								
2012	94	СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,1	5,3	14,5	123	0,9
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,6	3,9	11,3	96	0,6
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30/4	2,2	3,5	14,6	99	0
Итого			394	9,9	12,7	40,4	318	1,5
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	73	РАССОЛЬНИК СО СМЕТ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности)	155	2,9	6	10,4	111	5,4
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	180	16,3	19,5	23,6	335	0,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150			4,9	19	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,3	17	82	0
Итого			525	21,8	25,8	55,9	547	5,9
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
2008	453	БУЛОЧКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш. сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	60	8,9	8,2	28	221	0
Итого			240	14,1	12,7	35,6	318	0,5
Ужин								
2008	95	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	150	2,2	5,4	12,4	108	6,3
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,2		10,8	45	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,4	0,5	19,1	87	9,1
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	28	2,2	0,2	14,4	68	0
Итого			428	6	6,1	56,7	308	15,4
Всего				52,1	57,5	206	1566	24,2

медсестра

Первова З.А.