

Утверждаю



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

МЕНЮ

1 октября 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,3	5,9	26,8	181	0,5
	ТК№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,9	3,2	12,6	96	0,6
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30/10	4,2	2,6	15,1	101	0,1
Итого			420	13,4	11,7	54,5	378	1,2
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, пшено)	180	9,5	8,4	17,5	185	5,91
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	220	14	15,4	20,3	278	34
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	50	1,6	0,1	3,2	19	2
2008	402	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,2	0,1	13,2	55	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			680	28,6	24,4	75,4	639	41,91
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	200	5,8	5	8,4	108	0,6
	ТК№0 18	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	50	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			250	8,1	7,9	30,7	233	0,6
Ужин								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (крупа рисовая, творог 5,0% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	180	17,8	15,3	23,9	309	0,5
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	50	0,7	1,8	3,1	37	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7,2	30	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	28	2,4	0,2	27,9	124	0
Итого			458	21	17,3	62,1	500	1,5
Всего				71,5	61,7	232,5	1797	55,21

медсестра

Перова З.А.

ГБОУ «МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 10 с углубленным изучением английского языка»

И.О.Директора
ГБОУ СОШ сКурумоч
/Мазурцева М.С./

1 октября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,4	6,4	18,8	150	0,5
		КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,9	10,1	78	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30/9	4,2	2,6	15,1	101	0,1
Итого			369	11,3	11,9	44	329	1,1
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6	6,3	9,4	118	4,77
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, морковь)	200	12,2	14,1	19,8	255	27,9
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	40	1,2	0,1	2,5	16	1,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,1		9,2	38	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			580	22,1	20,9	57,9	509	34,27
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180	5,4	1,8	7,6	72	0,9
		кондитерское изделие (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	4,2	5,4	22,4	142	0
Итого			210	9,6	7,2	30	214	0,9
Ужин								
2012	189	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	20,4	14,8	17	287	0,4
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	40	0,6	1,6	2,6	27	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180			6,5	27	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,8	97	0
Итого			397	22,9	16,6	47,9	438	1,3
Всего				66,3	57	189,6	1537	47,57

медсестра

Первова З.А.