

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 апреля 2026 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа ячневая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3	4,2	12,7	103	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	3,1	10,7	80	0,2
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт)	30/10	4,5	3,2	14,6	105	0,1
Итого			370	10,2	10,5	38	288	0,7
II Завтрак								
		СОК (сок виноградный)	100	0,3	0,2	16,3	70	2
Итого			100	0,3	0,2	16,3	70	2
Обед								
2008	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокачанная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, картофель, огурцы соленные, сметана 15% жирности)	155	2,5	5	12,5	109	15,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт)	50	8,1	9,8	3,2	133	1
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,5	2,7	22,5	129	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,7	1,7	3,4	32	1,8
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1	0,1	19,8	81	2,25
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			545	17,5	19,7	78,4	566	20,25
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
2012	474	БУЛОЧКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль поваренная, вода питьевая)	50	4,8	4,7	30,6	183	0
Итого			230	10	9,2	37,8	278	1,3
Ужин								
2012	139	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (картофель, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	5,8	5,5	34	209	13,1
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленные)	45	0,4		0,8	6	2,3
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	25	2,2	0,2	24,9	110	0
Итого			530	9	6,1	95,2	477	38,4
Всего				47	45,7	265,7	1679	62,65

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ
3 апреля 2026 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа ячневая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,2	7,5	20,2	169	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	2,9	3	12,3	89	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (хлеб российский, хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	35/12	5,1	3,4	17,1	120	0,1
Итого			447	13,2	13,9	49,6	378	1,3
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок виноградный)	100	0,4	0,3	21,3	92	1,1
Итого			100	0,4	0,3	21,3	92	1,1
Обед								
2008	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, картофель, огурцы соленые, сметана 15% жирности)	180	2,7	7,5	13,7	136	16,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт)	80	12,1	14,2	5,2	196	1,4
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,2	3,3	26,7	153	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	50	1,1	2,5	6,2	52	3,1
2008	438	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1	0,1	26,4	108	3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микро-натурентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			690	23,5	28	99,4	747	23,7
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2012	474	БУЛОЧКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль поваренная, вода питьевая)	60	4,4	5	30,7	186	0
Итого			260	10,2	10	38,7	292	1,4
Ужин								
2012	139	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (картофель, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	160	6,6	10,6	33,1	255	13
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	170	0,2		21,8	89	11,05
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,4	0,5	19,1	87	9,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука 2 сорт)	28	2,4	0,2	28	124	0
Итого			508	11	11,4	102,9	562	35,65
Всего				58,3	63,6	311,9	2071	63,15

медсестра

В.И.И.

Первова З.А.