

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 июля 2026 г.
Ясли 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 112 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small> | 150 | 3,3 | 4,6 | 13,2 | 109 | 0,4 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small> | 180 | 2,7 | 2,8 | 11 | 81 | 0,5 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>(сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)</small> | 30/10 | 4,3 | 2,9 | 14,6 | 102 | 0,1 |
| Итого | | | 370 | 10,3 | 10,3 | 38,8 | 292 | 1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК <small>(сок виноградный)</small> | 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 <small>(картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)</small> | 155 | 2 | 5,8 | 13,2 | 115 | 6,3 |
| 2008 | 282 | РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ <small>(говядина блк, батон нарезной тиен, мука высш сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)</small> | 60 | 12,1 | 13,6 | 4,1 | 188 | 0 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small> | 110 | 2,3 | 3,8 | 15,6 | 106 | 7,6 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ <small>(огурцы соленые)</small> | 40 | 0,3 | | 0,7 | 5 | 2 |
| | | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок)</small> | 150 | | | 5 | 20 | 0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small> | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| Итого | | | 555 | 19,3 | 23,6 | 55,6 | 516 | 15,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 401 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ <small>(кефир 2,5 % жирности)</small> | 180 | 5 | 4,4 | 7 | 93 | 0,5 |
| 2008 | | СВЕЖИЙ ФРУКТ <small>(банан)</small> | 100 | 1,5 | 0,5 | 20 | 91 | 3,9 |
| 2008 | | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ <small>(приники заварные)</small> | 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 <small>(яйца куриные (шт), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, горошек зеленый консервы)</small> | 160 | 13,6 | 15,2 | 7 | 220 | 1,8 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)</small> | 180 | 0,1 | | 7,2 | 30 | 1 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)</small> | 22 | 1,7 | 0,1 | 11 | 52 | 0 |
| Итого | | | 362 | 15,4 | 15,3 | 25,2 | 302 | 2,8 |
| Всего | | | | 53,3 | 55,5 | 182,9 | 1461 | 25 |

медсестра

Перова З.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 июля 2026 г.
Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 112 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small> | 200 | 5 | 7,9 | 21,5 | 179 | 0,6 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>(сыр российский, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)</small> | 35/12 | 5,9 | 4,2 | 17,6 | 133 | 0,1 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small> | 200 | 3,3 | 3,4 | 12,9 | 96 | 0,6 |
| Итого | | | 447 | 14,2 | 15,5 | 52 | 408 | 1,3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК <small>(сок виноградный)</small> | 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 <small>(картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)</small> | 185 | 2,4 | 8 | 15,2 | 145 | 7,2 |
| 2008 | 282 | РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ <small>(говядина б/к, батон нарезной пшеницы высш. сорт обог. микро-нутриентами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)</small> | 80 | 19,1 | 21,3 | 5,5 | 290 | 0 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small> | 130 | 2,7 | 4,4 | 18,5 | 125 | 9 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(огурцы соленые)</small> | 60 | 0,5 | 0,1 | 1 | 8 | 3 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small> | 180 | | | 6,9 | 28 | 0 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микро-нутриентами)</small> | 50 | 3,4 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 685 | 28,1 | 34,2 | 68,3 | 698 | 19,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 401 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ <small>(кефир 2,5% жирности)</small> | 200 | 5,6 | 4,9 | 7,8 | 103 | 0,6 |
| 2008 | | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ <small>(вафли с фруктово-ягодной начинками)</small> | 50 | 1,4 | 1,7 | 38,7 | 177 | 0 |
| 2008 | | СВЕЖИЙ ФРУКТ <small>(банан)</small> | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |
| Итого | | | 350 | 8,5 | 7,1 | 67,5 | 376 | 10,6 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ С ЗЕЛ ГОРОШКОМ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, горошек зеленый консервы)</small> | 170 | 17,6 | 20,4 | 6,9 | 282 | 3,9 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)</small> | 200 | 0,1 | | 10,9 | 45 | 1 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)</small> | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 95 | 0 |
| Итого | | | 410 | 20,8 | 20,6 | 37,9 | 422 | 4,9 |
| Всего | | | | 72 | 77,7 | 247,8 | 1999 | 37,1 |

медсестра

Первова З.А.