

Утверждаю

директор

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



**МЕНЮ**  
**5 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
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 МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	35/5	2,6	4,4	17,1	118	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>11,8</b>	<b>13,5</b>	<b>56,5</b>	<b>395</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО (сок яблочный, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	200	0,3	0,1	23,8	97	0,5
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>23,8</b>	<b>97</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
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)	200	10,7	9,5	19,8	206	6,56
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (кнелуга белокочанная, говядина б/х, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), масло подсолнечное рафинированное)	170	16	16,2	18,4	285	26,4
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	50	1,6	0,1	3,2	19	2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0
<b>Итого</b>			<b>692</b>	<b>33,5</b>	<b>26,4</b>	<b>91</b>	<b>735</b>	<b>34,96</b>
<b>Полдник</b>								
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,3	0,4	17,6	81	8,4
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)	18	1,4	1,8	13,4	75	0
<b>Итого</b>			<b>318</b>	<b>8,5</b>	<b>7,2</b>	<b>39,4</b>	<b>264</b>	<b>9</b>
<b>Ужин</b>								
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	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	25	2,1	0,2	24,6	109	0
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>20,6</b>	<b>17,3</b>	<b>58,4</b>	<b>482</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>74,7</b>	<b>64,5</b>	<b>269,1</b>	<b>1973</b>	<b>46,06</b>

медсестра

Перова З.А.

