

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**5 июня 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	5	7,9	21,6	179	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3,3	3,4	12,8	96	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	35/12	5,9	4,2	17,6	133	0,1
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>14,2</b>	<b>15,5</b>	<b>52</b>	<b>408</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок виноградный)	100	0,4	0,3	22,1	95	1,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>22,1</b>	<b>95</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	185	2,4	8	15,2	145	7,2
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (говядина б/к, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	19	21,3	5,5	289	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,7	4,4	18,5	125	9
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленные)	60	0,5	0,1	1	8	3
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	25,9	120	72,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,4	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>685</b>	<b>28,6</b>	<b>34,5</b>	<b>87,3</b>	<b>789</b>	<b>91,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	5,6	4,9	7,8	103	0,6
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>7,1</b>	<b>5,4</b>	<b>28,8</b>	<b>199</b>	<b>10,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	130	12,5	20,7	2,4	246	0
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	1,2	2,3	3,2	38	1,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200	0,1		10,9	45	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>16,9</b>	<b>23,2</b>	<b>36,6</b>	<b>424</b>	<b>2,6</b>
<b>Всего</b>				<b>67,2</b>	<b>78,9</b>	<b>226,8</b>	<b>1915</b>	<b>107</b>

медсестра Зина Перова З.А.

Утверждаю

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

## МЕНЮ

5 июня 2026 г.  
Ясли 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	3,3	4,9		109	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер, 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,8		82	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30/10	4,3	2,9		102	0,1
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>10,3</b>	<b>10,6</b>		<b>293</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок виноградный)	100	0,3	0,2		75	0,9
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>		<b>75</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	155	2	5,8		115	6,4
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (говядина ф/к, батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	12,3	14,1		192	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,3	4		108	7,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	40	0,3			5	2
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,5	0,2		99	60
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4		82	0
<b>Итого</b>			<b>555</b>	<b>20</b>	<b>24,5</b>		<b>601</b>	<b>76</b>
<b>Полдник</b>								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5% жирности)	180	5	4,4		93	0,5
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5		91	3,9
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>6,5</b>	<b>4,9</b>		<b>184</b>	<b>4,4</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	125	12	19,9		236	0
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	35	1	2,2		34	1,3
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,1			30	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	22	1,7	0,1		53	0
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>14,8</b>	<b>22,2</b>		<b>353</b>	<b>2,3</b>
<b>Всего</b>				<b>51,9</b>	<b>62,4</b>		<b>1506</b>	<b>84,6</b>

медсестра

Первова З.А.