

Утверждаю

И.О. Директора

ГБОУ СОШ сКурумоч

/Мазурцева М.С./

**МЕНЮ****5 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	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5	6,6	22,5	170	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3	2,5	11,6	82	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшенич.формовой мука высш сорт)	35/12	5,2	3,4	17,6	123	0,1
Итого			427	13,2	12,5	51,7	375	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	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури полупотр. 1 категории)	180	2,9	3,6	9,1	81	4,6
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, хлеб пшенич.формовой мука 2 сорт, молоко пастер 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	70	13,1	19,1	8,8	258	1,2
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,6	3,1	22,9	135	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	1	4,5	3,9	60	3,5
2012	376	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,2		11,7	49	0
2003		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,1	0,4	19,9	96	0
Итого			657	23,9	30,7	76,3	679	9,3
Полдник								
2008	453	БУЛОЧКА (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	70	8,7	4,8	55,5	273	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	6	0,2	8	62	2
Итого			270	14,7	5	63,5	335	2
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, соль йодированная)	200	4,9	6,6	18	155	43,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,4	26	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука 2 сорт)	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			430	7,5	6,9	53,9	312	43,2
Всего				59,7	55,5	255,2	1748	65,6

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 октября 2026 г.
Ясли 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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,1	5,6	19,8	147	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,4	3,6	11	91	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30/10	3,7	2,1	14,6	93	0
Итого			370	11,2	11,3	45,4	331	0,4
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	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры полупотр. 1 категории)	150	2,5	3,2	8	70	3,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	60	8,8	13,8	3,8	173	0,4
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,9	3,6	25,1	149	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,2	0,1	12,3	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			550	18,8	24,7	69,3	573	7,1
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
2008	453	БУЛОЧКА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	5	6,7	30,2	200	0
Итого			240	10,2	11,2	37,4	295	1,3
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	180	4,4	6,1	17,1	145	38,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			9,7	39	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			382	6,1	6,2	37,8	236	38,9
Всего				46,7	53,8	199,7	1482	57,7

медсестра

Первова З.А.