



Утверждаю

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

# МЕНЮ

6 мая 2026 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	6,4	7,9	31,9	226	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,8	27	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	35/20	2,7	0,2	29,9	132	0
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>9,1</b>	<b>8,1</b>	<b>68,6</b>	<b>385</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок виноградный)	116	0,3	0,2	18,9	81	2,3
<b>Итого</b>			<b>116</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>18,9</b>	<b>81</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, сметана 15% жирности)	190	3,3	6,8	16,7	145	20,3
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ (говядина 5к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, морковь)	200	14,5	14,4	23,8	283	12,2
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	70	0,6	0,1	1,2	9	3,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2		23,1	95	11,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничн. обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>21,9</b>	<b>21,7</b>	<b>86</b>	<b>634</b>	<b>47,7</b>
<b>Полдник</b>								
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	38
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5% жирности)	200	6	0,2	8	62	2
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>6,8</b>	<b>0,4</b>	<b>15,5</b>	<b>100</b>	<b>40</b>
<b>Ужин</b>								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	200	38,3	24,7	9,6	414	1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	60	1,8	0,1	3,8	23	2,4
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,7	0,3	28,8	133	80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	1,8	0,2	12,2	58	0
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>42,6</b>	<b>25,3</b>	<b>54,4</b>	<b>628</b>	<b>83,4</b>
<b>Всего</b>				<b>80,7</b>	<b>55,7</b>	<b>243,4</b>	<b>1828</b>	<b>174,1</b>

медсестра

*Зму*

Первова З.А.

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
6 мая 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	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	5	6	22,5	165	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, повидло)	30/15	2,3	0,2	24,8	110	0,1
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5,2	21	0
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>7,3</b>	<b>6,2</b>	<b>52,5</b>	<b>296</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок виноградный)	110	0,3	0,2	17,4	75	0,9
<b>Итого</b>			<b>110</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>17,4</b>	<b>75</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, сметана 15% жирности)	155	2,2	5,6	12	111	12,8
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина бл., картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	180	11,1	11,5	20,8	232	10,5
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	40	0,3		0,7	5	2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	150	0,2		19,3	79	9,75
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>16,4</b>	<b>17,5</b>	<b>69,8</b>	<b>509</b>	<b>35,05</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	38,1
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>6,2</b>	<b>0,4</b>	<b>14,7</b>	<b>94</b>	<b>39,9</b>
<b>Ужин</b>								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	180	34,5	22,9	8,6	378	0,9
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	40	1,2	0,1	2,5	16	1,6
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	26,1	120	72,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	22	1,7	0,1	10,9	52	0
<b>Итого</b>			<b>422</b>	<b>38</b>	<b>23,4</b>	<b>48,1</b>	<b>566</b>	<b>75,2</b>
<b>Всего</b>				<b>68,2</b>	<b>47,7</b>	<b>202,5</b>	<b>1540</b>	<b>151,75</b>

медсестра

*Зинер*

Первова З.А.