

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕС МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	6,2	8,4	25,1	201	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	2,6	2,8	11,4	82	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35/5	2,7	4,4	17,6	121	0
Итого			420	11,5	15,6	54,1	404	1,1
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21	96	10
Обед								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, горох пущеный, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	6,1	3,5	18,8	131	4,1
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	80	16,4	10,3	4,6	196	13,2
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,4	4,7	24,7	162	0
2008	50	СВЕКОЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,7	4	4,1	55	1,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			700	31,9	22,9	80,2	673	19,2
Полдник								
		кондитерское изделие (печенье сахарное мука высш.сорт)	32	2,4	3,1	23,8	134	0
2012	384	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	200	4,8	5,2	18,3	141	0,9
Итого			232	7,2	8,3	42,1	275	0,9
Ужин								
2012	238	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	170	22,7	15,8	21,1	322	0,5
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	50	0,7	1,8	4,8	45	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7,8	33	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	25	2,1	0,2	24,6	109	0
Итого			445	25,6	17,8	58,3	509	1,6
Всего				77,7	65,1	255,7	1957	32,8

медсестра

Перова З.А.

Утверждаю

И.О. Директора

ГБОУ СОШ с.Курумоч

/Мазурцева М.С./

МЕНЮ

6 октября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕС МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,2	6,7	16,6	149	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,3	2,5	10,1	72	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30/4	2,2	3,4	14,6	98	0
Итого			364	9,7	12,6	41,3	319	0,9
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21	96	10
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, горох пущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	2,5	1,9	10,8	71	3,9
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	70	14,7	8,2	3,9	167	12
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,9	3,7	21,9	140	0
2008	50	СВЕКОЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,7	2,6	4,1	43	1,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,2	17	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			580	25,4	16,8	61,9	520	17,8
Полдник								
2012	384	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180	4,3	4,8	16,4	127	0,8
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сахарное мука 1 сорт)	30	1,5	1,9	14,6	81	0
Итого			210	5,8	6,7	31	208	0,8
Ужин								
2012	238	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	170	21,1	14,5	18,5	294	0,5
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	40	0,6	1,5	4	37	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180			6,5	27	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,8	97	0
Итого			412	23,6	16,2	50,8	455	1,4
Всего				66	52,8	206	1598	30,9

медсестра

Первова З.А.