

Утверждаю

И.О. Директора
ГБОУ СОШ с Курумоч
/Мазурцева М.С./**МЕНЮ**
7 октября 2026 г.
Сад 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								
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	227	0,7
2008	430	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200	0,1		7	29	
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	35/20	2,7	0,2	29,9	132	0
Итого			435	9,2	8,1	68,8	388	1,7
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	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТ (капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, сметана 15% жирности)	190	3,3	6,8	16,6	145	20,3
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, морковь)	200	14,5	14,4	23,8	283	12,2
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленные)	60	0,5	0,1	1	8	3
2008	441	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,3	0,1	13,9	57	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			680	21,9	21,8	76,5	595	35,5
Полдник								
		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
Итого			300	6,8	0,4	15,5	100	40
Ужин								
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
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7	29	1
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	60	0,7	0,1	7	32	2,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	1,8	0,2	12,2	58	0
Итого			485	40,9	25	35,8	533	4,9
Всего				79,2	55,7	206,4	1663	92,1

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

И.О. Директора

ГБОУ СОШ с/Курумоч

/Мазурцева М.С./

МЕНЮ

7 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								
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	6,2	22,8	167	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, повидло)	30/15	2,3	0,2	24,5	109	0,1
		ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180			5	21	0,8
Итого			375	7,3	6,4	52,3	297	1,5
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	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	4,5	12,1	102	12,9
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	180	11,1	11,3	20,9	231	10,5
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные)	40	0,3		0,7	5	2
2008	441	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,2		10,6	44	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			565	16,4	16,2	61,3	464	25,4
Полдник								
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
Итого			280	6,2	0,4	14,7	94	39,8
Ужин								
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	34,6	22,2	8,6	374	0,9
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	50	0,6		5,8	27	2,4
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,2	0,1	13	54	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	22	1,7	0,1	11,1	52	0
Итого			432	37,1	22,4	38,5	507	3,3
Всего				67,4	45,8	176,6	1409	80

медсестра

Зин

Первова З.А.