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

МЕНЮ

8 апреля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен-ность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	225	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
Итого			**435**	**9,1**	**8,1**	**68,6**	**384**	**0,7**
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	116	0,3	0,2	18,9	81	2,3
Итого			**116**	**0,3**	**0,2**	**18,9**	**81**	**2,3**
Обед								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, сметана 15% жирности)	190	3,3	6,8	16,7	146	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	14,3	23,8	283	12,2
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	9,5	41	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			**620**	**21,2**	**21,6**	**71,2**	**572**	**33,9**
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
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	50	0,8	1	23,2	106	0
Итого			**350**	**7,6**	**1,4**	**38,7**	**206**	**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 рафинированое)	200	38,4	24,7	9,7	414	1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7	29	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,8	0,2	12,1	57	0
Итого			**425**	**40,3**	**24,9**	**28,8**	**500**	**2**
Всего				**78,5**	**56,2**	**226,2**	**1743**	**78,9**

медсестра _____ Первова З.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

8 апреля 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен-ность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	6,1	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 САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			4,9	19	0
Итого			**375**	**7,3**	**6,3**	**52,2**	**295**	**0,7**
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	110	0,3	0,2	17,4	75	0,9
Итого			**110**	**0,3**	**0,2**	**17,4**	**75**	**0,9**
Обед								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, сметана 15% жирности)	155	2,2	4,7	12,1	103	13
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	180	11,1	11,5	20,9	231	10,5
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,3	0,1	9,1	44	35,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			**525**	**16,2**	**16,7**	**59,1**	**460**	**59,1**
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	0,7	0,8	19,3	89	0
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	38
Итого			**305**	**6,9**	**1,2**	**34**	**183**	**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 рафинированое)	180	34,5	21,8	8,5	369	0,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,2	0,1	12,6	53	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	22	1,7	0,1	11,1	53	0
Итого			**382**	**36,4**	**22**	**32,2**	**475**	**0,9**
Всего				**67,1**	**46,4**	**194,9**	**1488**	**101,4**

медсестра _____ Первова З.А.