

Утверждаю

И.О.Директора

ГБОУ СОШ с.Курумоч

Мазурцева М.С./

**МЕНЮ**  
8 мая 2026 г.  
Сад 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	200	5	7,9	21,5	179	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>(хлеб российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)</small>	35/12	5,9	4,2	17,6	133	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	200	3,3	3,4	12,9	96	0,6
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>14,2</b>	<b>15,5</b>	<b>52</b>	<b>408</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК <small>(сок виноградный)</small>	100	0,4	0,3	22,1	95	1,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>22,1</b>	<b>95</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ <small>(картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)</small>	185	2,4	8	15,2	145	7,3
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ <small>(говядина Б/ч, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)</small>	80	19	21,3	5,5	289	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	2,7	4,5	18,5	126	9
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	60	0,5	0,1	1	8	3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	180			7	28	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничн. обог. микроэлементами)</small>	50	3,4	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>685</b>	<b>28</b>	<b>34,3</b>	<b>68,4</b>	<b>698</b>	<b>19,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	200	5,6	4,9	7,8	103	0,6
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ <small>(вафли с фруктово-ягодной начинками)</small>	50	1,4	1,7	38,7	177	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ <small>(банан)</small>	100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>8,5</b>	<b>7,1</b>	<b>67,5</b>	<b>376</b>	<b>10,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ С ЗЕЛ ГОРОШКОМ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, горошек зеленый консервы)</small>	170	17,6	20,4	6,9	284	3,9
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)</small>	200	0,1		10,9	45	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)</small>	40	3,1	0,2	20,1	95	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>20,8</b>	<b>20,6</b>	<b>37,9</b>	<b>424</b>	<b>4,9</b>
<b>Всего</b>				<b>71,9</b>	<b>77,8</b>	<b>247,9</b>	<b>2001</b>	<b>37,2</b>

медсестра

*Зина*

Первова З.А.

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
8 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	150	3,3	5,1	12,8	111	0,4	
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	180	2,7	2,8	11	81	0,5	
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>(сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)</small>	30/10	4,3	2,9	14,6	102	0,1	
			370	10,3	10,8	38,4	294	1	
<b>Итого</b>									
<b>II Завтрак</b>									
2008	442	СОК <small>(сок виноградный)</small>	100	0,3	0,2	17,4	75	0,9	
			100	0,3	0,2	17,4	75	0,9	
<b>Итого</b>									
<b>Обед</b>									
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ <small>(картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)</small>	155	2	6,1	13,1	117	6,3	
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ <small>(говядина б/к, батон нарезной пшенич. мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)</small>	60	12,3	14,3	4,1	194	0	
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110	2,3	4,1	15,6	109	7,6	
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	40	0,3		0,7	5	2	
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок)</small>	150			4,9	19	0	
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничн. обог. микроэлементами)</small>	40	2,6	0,4	17	82	0	
			555	19,5	24,9	55,4	526	15,9	
<b>Итого</b>									
<b>Полдник</b>									
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	180	5	4,4	7	93	0,5	
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ <small>(банан)</small>	100	1,5	0,5	20	91	3,9	
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ <small>(пирожки заварные)</small>	25	1,5	1,2	18,8	92	0	
			305	8	6,1	45,8	276	4,4	
<b>Итого</b>									
<b>Ужин</b>									
2008	214	ОМЛЕТ С ЗЕЛ ГОРОШКОМ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, горошек зеленый консервы)</small>	160	13,6	15,2	7	220	1,8	
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)</small>	180	0,1		7	29	1	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)</small>	22	1,7	0,1	11	52	0	
			362	15,4	15,3	25	301	2,8	
<b>Итого</b>									
<b>Всего</b>					53,5	57,3	182	1472	25

медсестра Винет Первова З.А.