

Утверждаю

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

# МЕНЮ

8 октября 2026 г.  
Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                        | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                           |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                         | 180   | 4,4               | 6,2        | 18,4             | 148                                                | 0,9                   |
| 2012                          | 2                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)                                                                                                                          | 30/4  | 2,2               | 3,4        | 14,6             | 98                                                 |                       |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)                                                                                                                              | 180   | 2,4               | 2,6        | 9,7              | 73                                                 | 0,4                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                           | 394   | 9                 | 12,2       | 42,7             | 319                                                | 1,3                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК<br>(сок виноградный)                                                                                                                                                                                                  | 100   | 0,3               | 0,2        | 17,4             | 75                                                 | 0,9                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                           | 100   | 0,3               | 0,2        | 17,4             | 75                                                 | 0,9                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 73                  | РАССОЛЬНИК СО СМЕТ<br>(говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы: соленые, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности) | 155   | 2,9               | 5,8        | 10,3             | 108                                                | 5,5                   |
| 2008                          | 285                 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ<br>(говядина 6/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))                                        | 180   | 16,3              | 19,3       | 23,7             | 334                                                | 0,5                   |
| 2003                          | 41                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ<br>(капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)                                                                                            | 40    | 0,8               | 1,6        | 4                | 36                                                 | 7,4                   |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                                                           | 150   |                   |            | 5                | 20                                                 | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                          | 40    | 2,6               | 0,3        | 17               | 82                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                           | 565   | 22,6              | 27         | 60               | 580                                                | 13,4                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(ряженка 2,5% жирности)                                                                                                                                                                          | 180   | 5,2               | 4,5        | 7,6              | 97                                                 | 0,5                   |
| 2008                          | 453                 | БУЛОЧКА С ТВОРОГОМ<br>(мука пшеничная высш. сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)                                                  | 60    | 8,9               | 8,2        | 28               | 223                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                           | 240   | 14,1              | 12,7       | 35,6             | 320                                                | 0,5                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 95                  | СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)                                                | 150   | 2,2               | 5,5        | 12,3             | 108                                                | 6,3                   |
| 2008                          |                     | СВЕЖИЙ ФРУКТ<br>(банан)                                                                                                                                                                                                   | 100   | 1,4               | 0,5        | 19,1             | 87                                                 | 9,1                   |
| 2012                          | 115                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)                                                                                                                                                                | 28    | 2,2               | 0,2        | 14,4             | 68                                                 | 0                     |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                        | 170   |                   |            | 4,7              | 19                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                           | 448   | 5,8               | 6,2        | 50,5             | 282                                                | 15,4                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                           |       | 51,8              | 58,3       | 206,2            | 1576                                               | 31,5                  |

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

8 октября 2026 г.  
Сад 12 часов



| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                              | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                 |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                 |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                               | 180   | 4,6               | 7          | 20,5             | 164                                                | 1                     |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                    | 200   | 2,7               | 2,9        | 11               | 82                                                 | 0,5                   |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)                                                                                                                               | 35/5  | 2,7               | 4,4        | 17,6             | 121                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                 | 420   | 10                | 14,3       | 49,1             | 367                                                | 1,5                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                 |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК<br>(сок виноградный)                                                                                                                                                                                                        | 135   | 0,4               | 0,3        | 22               | 95                                                 | 2,7                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                 | 135   | 0,4               | 0,3        | 22               | 95                                                 | 2,7                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                 |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 73                  | РАССОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТ<br>(говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленные, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности) | 180   | 3,3               | 6,9        | 11,7             | 127                                                | 6,3                   |
| 2008                          | 285                 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ<br>(говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))                                               | 200   | 18,2              | 22,4       | 27,5             | 383                                                | 0,5                   |
| 2008                          | 41                  | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ<br>(капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, соль йодированная)                                                                                                           | 70    | 1                 | 2          | 5,1              | 44                                                 | 22,2                  |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                                                                 | 180   |                   |            | 5,8              | 23                                                 | 0                     |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                               | 50    | 3,3               | 0,4        | 21,2             | 102                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                 | 680   | 25,8              | 31,7       | 71,3             | 679                                                | 29                    |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                 |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 453                 | БУЛОЧКА С ТВОРОГОМ<br>(мука пшеничная высш. сорт, творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи)                                                         | 70    | 10,7              | 9,6        | 34,9             | 269                                                | 0,1                   |
| 2008                          |                     | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                 | 200   | 5,8               | 5          | 8                | 106                                                | 1,4                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                 | 270   | 16,5              | 14,6       | 42,9             | 375                                                | 1,5                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                 |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 95                  | СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)                                                       | 180   | 3,4               | 10,5       | 18,6             | 182                                                | 9,6                   |
| 2008                          |                     | СВЕЖИЙ ФРУКТ<br>(банан)                                                                                                                                                                                                         | 101   | 1,5               | 0,5        | 21,3             | 98                                                 | 10,2                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                              | 170   |                   |            | 4,7              | 19                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)                                                                                                                                                                      | 40    | 3,1               | 0,2        | 20,1             | 95                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                 | 491   | 8                 | 11,2       | 64,7             | 394                                                | 19,8                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                 |       | 60,7              | 72,1       | 250              | 1910                                               | 54,5                  |

медсестра

Первова З.А.