

Утверждаю

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



МЕНЮ
9 февраля 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		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5	6,6	22,5	170	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3	2,5	11,6	83	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт)	35/12	5,2	3,4	17,6	123	0,1
Итого			427	13,2	12,5	51,7	376	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	135	0,4	0,3	22	95	2,7
Итого			135	0,4	0,3	22	95	2,7
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури полупотр. 1 категории)	200	3,2	4	10	90	5,1
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (кури петрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	60	11,4	16,2	7,4	221	1
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,2	3,7	26,5	156	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	0,9	4,4	3,8	60	3,5
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2	0,2	27	111	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроульфентами)	47	3,1	0,4	19,9	96	0
Итого			707	23	28,9	94,6	734	11,2
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, творог 5,0% жирности)	75	13,8	7,4	60,5	334	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОЛУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	6	0,2	8	62	2
Итого			275	19,8	7,6	68,5	396	2
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	180	4,5	6	16,1	141	38,9
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	50	6,4	5,7	0,4	79	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,5	26	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			460	13,5	12	52,5	377	38,9
Всего			69,9	61,3	289,3	1978	55,9	

медсестра

Зиц

Перова З.А.

Утверждаю



директор
ГБОУ СОШ сКурумоч
И.о. Мазурцева М.С./

МЕНЮ
9 февраля 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,1	5,6	19,8	148	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,4	3,6	11	91	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеница формовой мука высш сорт)	30/10	3,7	2,1	14,6	93	0
Итого			370	11,2	11,3	45,4	332	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	110	0,3	0,2	17,9	77	2,2
Итого			110	0,3	0,2	17,9	77	2,2
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, кури полуцотр. 1 категории)	180	2,9	3,7	9,6	85	4,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, батон нарезаный пшен мука высш сорт обог. микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое)	50	7,3	11,9	3,2	150	0,4
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,3	3,7	27,4	160	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	24,1	99	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			610	18	23,4	84,4	624	9,5
Полдник								
2008	435	КЕФИР (кефир 2,5% жирности)	150	4,4	3,8	6	80	1,1
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированое)	50	7,8	7,5	25,6	202	0
Итого			200	12,2	11,3	31,6	282	1,1
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, соль йодированная)	170	4,2	5,3	16,5	134	36,8
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			9,7	39	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеница формовой мука высш сорт)	18	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			408	10,8	10	36,2	282	36,8
Всего				52,5	56,2	215,5	1597	50

медсестра

Зиссер

Первова З.А.