



Утверждаю

М.О. Директора
ГБОУ СОШ с Курмоч
Мазурцева М.С./

МЕНЮ

9 сентября 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	130	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, творог, вода питьевая, масло сливочное 3,2% жирности, сахар, соль йодированная)	150	6	9,3	16,9	169	0,6
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			4,9	19	0
2012	3	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничный формовый, мука высшего сорта, повидло)	30/15	2,3	0,2	24,5	109	0,1
Итого			375	7,3	6,5	52,3	297	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 рафинированное, вода питьевая, сахар, соль йодированная, картофель, сметана 15% жирности)	155	2,2	5,3	12,1	108	12,9
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несолёное)	180	11,2	11,1	20,8	229	10,5
2008		ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ (огурцы соленные)	40	0,3		0,7	5	2
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,3	0,1	9,1	44	36
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащён микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			565	16,6	16,9	59,7	468	61,4
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 начинкой)	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 несолёное, мука пшеничная высшего сорта, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	180	34,7	22,6	8,5	377	0,9
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	3,2	2,3	7,3	63	1,7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2		23,1	95	11,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовый, мука высшего сорта)	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			422	39,8	25	49,9	587	14,3
Всего				70,9	49,8	213,3	1610	117,1

медсестра

Первова З.А.



МЕНЮ

9 сентября 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	226	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,8	27	
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	385	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	115	0,3	0,2	18,9	81	2,3
Итого			115	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 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 5%, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, морковь)	200	14,5	14,3	23,8	283	12,2
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленные)	60	0,5	0,1	1	8	3
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	25,8	119	71,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			680	22,2	21,9	88,4	657	107,4
Полдник								
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
		свежий фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	38
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 рафинированное)	200	38,4	24,7	9,7	415	1
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,8	3,5	11	96	2,5
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			485	45,1	28,4	39,8	597	4,5
Всего				84,3	60	254,4	1926	154,9

медсестра

Handwritten signature

Первова З.А.