

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 октября 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	5	8	21,5	179	0,6
2012	395	КАКАО (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3,1	3,3	11,2	87	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	35/12	5,9	4,2	17,6	133	0,1
Итого			447	14	15,5	50,3	399	1,2
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	185	2,4	8	15,2	145	7,3
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (говядина б/х, батон нарезной пшенич. мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	80	18,3	22,5	5,4	297	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,7	4,5	18,5	126	9
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1	8	3
2008	402	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,4	0,2	13,2	64	48,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничн. обог. микроэлементами)	50	3,4	0,4	21,2	102	0
Итого			705	27,7	35,7	74,5	742	67,5
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	5,6	4,9	7,8	103	0,6
2008		кондитерское изделие (пряники заварные)	24	1,4	1,1	18,3	90	0
Итого			224	7	6	26,1	193	0,6
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, горошек зеленый консервы)	170	17,6	20,6	6,9	284	3,9
2003		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		7,4	30	0
Итого			410	20,8	20,8	34,4	409	3,9
Всего				69,9	78,4	195,1	1790	83,2

медсестра

Перова З.А.

Утверждаю

И.О.Директора

ГБОУ СОШ сКурумоч

/Мазурцева М.С./

МЕНЮ

9 октября 2026 г.
Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	3,3	4,8	12,9	109	0,4
2012	395	КАКАО (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,9	10,1	78	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30/10	4,3	2,9	14,6	102	0,1
Итого			370	10,3	10,6	37,6	289	1
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	155	2	5,4	13,2	112	6,3
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (говядина б/к, батон нарезной пшенич. мука высш. сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	60	13,6	17,2	4	226	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,3	3,7	15,6	105	7,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	40	0,3		0,7	5	2
		КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, вода питьевая, сахар песок)	150	0,3	0,1	8,9	43	33
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			555	21,1	26,8	59,4	573	48,9
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5	4,4	7	93	0,5
2008		кондитерское изделие (печенье заварные)	20	1,2	0,9	15	73	0
Итого			200	6,2	5,3	22	166	0,5
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, горошек зеленый консервы)	160	13,6	15,1	7	219	1,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,5	22	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	22	1,7	0,1	11,1	53	0
Итого			362	15,4	15,2	23,6	294	1,8
Всего				53,4	58,3	152,4	1369	62,2

медсестра

Перова З.А.