Утверждаю

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

МЕНЮ

9 ноября 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								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	5,6	6,5	18,9	159	0,6
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,3	3,5	11,8	92	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/10	4,3	2,9	14,6	102	0,1
Итого			370	13,2	12,9	45,3	353	1,2
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Обед								
2012	109	БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ГРЕНКАМИ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, куры потрош. 2 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	150	3,6	1,1	7,1	52	0,5
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ) (куры потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое)	150	18,2	15,5	10,3	254	1,3
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,4	2	2,7	31	0,6
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	180	0,2	0,1	27,4	111	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			560	25	19,1	64,5	530	2,4
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пряники заварные)	36	2,1	1,7	26,9	131	0
Итого			216	7,3	6,2	34,1	226	1,3
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4	3,7	21,3	139	25,9
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,4	0,4	8,6	41	8,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			6	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,9	0,2	12,5	59	0
Итого			425	6,3	4,3	48,4	263	34,7
Всего				52,3	42,6	202,1	1414	40,4

медсестра _____ Первова З.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 ноября 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								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	6,7	8,5	32,4	234	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3	3,2	12,5	92	0,5
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	35/15	5,9	4,2	17,6	133	0,1
Итого			**430**	**15,6**	**15,9**	**62,5**	**459**	**1,2**
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	100	0,4	0,3	22	95	2,7
Итого			**100**	**0,4**	**0,3**	**22**	**95**	**2,7**
Обед								
2012	109	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ (хлеб пшеничн формовой мука 2 сорт, куры потрош. 1 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,1	8,7	23,2	192	0,6
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР (куры потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	18,1	13,4	11,9	241	0,4
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,6	2,9	4,1	46	0,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	200	0,3	0,1	14,4	60	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			**690**	**27,4**	**25,5**	**74,8**	**641**	**1,9**
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	193	5,6	4,8	7,7	102	1,4
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пряники заварные)	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			**243**	**8,6**	**7,2**	**45,2**	**285**	**1,4**
Ужин								
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, кабачки, томатная паста)	150	5,5	9,1	29,2	225	36,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай чёрный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,7	27	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			**490**	**10,1**	**9,8**	**77**	**443**	**46,8**
Всего				**62,1**	**58,7**	**281,5**	**1923**	**54**

медсестра _____ Первова З.А.