Утверждаю

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

МЕНЮ

10 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	130	18,7	12,8	13,6	248	0,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная)	35	0,5	1,3	2,1	26	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,6	2,3	22,3	121	0,9
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт)	30/4	2,3	4,3	15,1	108	0
Итого			**379**	**24,1**	**20,7**	**53,1**	**503**	**1,3**
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**10,1**	**43**	**2**
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	150	2,4	4,7	12,5	102	2,7
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,3	3,8	23,3	140	0
2008	259	ПОДЛИВКА ИЗ ПЕЧЕНИ (масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, морковь, говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое)	60	10,3	8,9	3,5	148	8,6
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,6	1,8	3,3	32	5,7
2008	402	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,3	0,1	8,8	42	32,7
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			**550**	**19,5**	**19,7**	**68,4**	**546**	**49,7**
Полдник								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
Итого			**210**	**6,2**	**1,2**	**30,4**	**162**	**1,8**
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,5	6,7	16,6	145	0,6
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180			14,2	58	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	25	1,9	0,2	12,5	59	0
Итого			**485**	**6,8**	**7,3**	**53,1**	**309**	**11,4**
Всего				**57,1**	**49**	**215,1**	**1563**	**66,2**

медсестра _____ Первова З.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	25,9	17,6	22,2	355	0,5
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,9	2,9	3,2	52	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,9	2,5	24,8	134	1
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40/5	3	4,9	19,8	136	0
Итого			**455**	**32,7**	**27,9**	**70**	**677**	**1,5**
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	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	200	3,9	4,5	22,8	149	5,1
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,9	4,5	27,6	166	0
2008	259	ПОДЛИВКА ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	80	12,5	11,7	6,4	195	10,6
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,7	2,5	4,3	43	7,1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,4	0,2	12	58	43,3
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			**685**	**24,4**	**23,8**	**92,2**	**703**	**66,1**
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			**250**	**9,6**	**9,9**	**45,2**	**315**	**1,4**
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,2	7,4	19,4	167	0,6
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	114	1,7	0,6	24	110	11,4
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200	0,3	0,1	16,4	67	3,24
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			**544**	**9,8**	**8,4**	**89,3**	**475**	**15,24**
Всего				**76,9**	**70,3**	**318,7**	**2265**	**86,94**

медсестра _____ Первова З.А.