

Утверждаю

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

МЕНЮ
11 марта 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	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	6	6,2	23,1	169	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт, повидло)	30/15	2,3	0,2	24,5	109	0,1
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байковый, вода питьевая, сахар песок)	180			4,9	19	0
Итого			375	7,3	6,4	52,5	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, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, сметана 15% жирности)	155	2,2	5,2	11,9	107	12,9
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 0/1, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	180	11,2	11,2	20,9	230	10,5
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	45	0,4		0,8	6	2,3
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (вода питьевая, сахар песок, виноград сушеный (изюм))	150	0,2	0,1	12	50	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			570	16,6	16,9	62,6	475	25,7
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 начинками)	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 несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	180	34,5	21,9	8,6	371	0,9
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	40	1,2	0,1	2,6	16	4
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2		23,1	95	11,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	22	1,7	0,1	11,1	52	0
Итого			422	37,6	22,1	45,4	534	16,6
Всего				68,7	46,8	211,9	1564	83,7

медсестра Зина Перова З.А.



Утверждаю

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

МЕНЮ
11 марта 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	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			6,7	27	0
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	68,5	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 белокачанная, 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	146	20,3
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, морковь)	200	14,5	14,3	23,8	283	12,2
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (вода питьевая, сахар песок, виноград сушеный (изюм))	180	0,3	0,1	14,4	60	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			670	21,8	21,7	76,9	598	35
Полдник								
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	38
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
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 неразделаный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	200	38,4	24,6	9,7	414	1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	60	1,8	0,1	3,8	23	2,4
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		6,9	29	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	25	1,8	0,2	12,1	57	0
Итого			485	42,1	24,9	32,5	523	4,4
Всего				80,9	56,3	235,5	1793	82,4

медсестра Фили Перова З.А.