Утверждаю

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

МЕНЮ

11 ноября 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	180	12,18	17,03	4,29	198,68	0,42
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,78	27,1	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/20	2,67	0,21	30,23	133,52	0,1
Итого			**430**	**14,85**	**17,26**	**41,3**	**359,29**	**0,52**
II Завтрак								
	ТК № 002	СОК (сок виноградный)	100	0,41	0,27	22,01	94,5	2,7
Итого			**100**	**0,4**	**0,3**	**22**	**95**	**2,7**
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	191	3,5	4,31	19,62	123,26	18,6
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон простой, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	80	9,46	9,98	7,28	156,59	0
2012	314	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (горох пущенный, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	9,99	6,78	7,28	156,59	0
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,78	3,6	4,53	54,06	2,28
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,45	0,1	19,55	81,6	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	2,98	0,4	19,8	91,78	0
Итого			**716**	**27,16**	**25,17**	**91,67**	**582,94**	**20,88**
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	4,14	3,57	20,46	131,41	0,76
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	50	1,12	1,32	30,92	141,6	0
Итого			**250**	**5,26**	**4,89**	**51,38**	**273,01**	**0,76**
Ужин								
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ПОДЛИВОМ (рыба треска потрошеная обезглавленная, батон простой, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, крупа рисовая, яйца куриные (шт.))	200	23,83	7,82	20,43	238,13	1,42
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5
2008	436	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,14	0,02	8,21	36,24	2,56
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука 2 сорт)	22	2,49	0,25	28,65	126,69	0
Итого			**472**	**27,41**	**12,54**	**61,14**	**460,56**	**7,48**
Всего				**56,9**	**60,11**	**267,5**	**1870,3**	**32,34**

медсестра _____ Первова З.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 ноября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	10,32	13,1	2,87	175	0,26
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5,81	23,22	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт)	30/15	1,34	0,19	23,96	106,91	0,07
Итого			**375**	**11,66**	**13,29**	**32,64**	**305,08**	**0,33**
II Завтрак								
		СОК (сок виноградный)	100	0,3	0,2	16,3	70	2
Итого			**100**	**0,3**	**0,2**	**16,3**	**70**	**2**
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	161	2,45	2,68	13,47	88,51	12,96
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	6,45	9,33	2,43	119,38	0
2012	314	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (горох лущеный, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	110	5,88	4,5	18,57	150,31	0
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	2,41	3,03	36,04	1,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,27	0,06	13,47	55,93	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,67	0,32	17,07	82,67	0
Итого			**550**	**18,23**	**19,3**	**68,04**	**532,84**	**14,46**
Полдник								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,73	4,5	18,27	125,98	0,69
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (зефир с фруктово-ягодной начинкой)	25	0,81	0,96	22,49	103,01	0,8
Итого			**205**	**4,54**	**5,46**	**40,76**	**228,99**	**1,49**
Ужин								
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ПОДЛИВОМ (рыба треска потрошеная обезглавленная, батон простой, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), лук репчатый, морковь)	160	19,02	4,98	16,79	184,95	1,4
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	2,8
2008	436	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,13	0,01	6,23	27,98	2,3
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	25	2,14	0,22	24,59	108,95	0
Итого			**405**	**22,05**	**8,77**	**50,69**	**369,48**	**6,5**
Всего				**56,78**	**47,02**	**208,43**	**1506,39**	**24,8**

медсестра _____ Первова З.А.