Утверждаю

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

МЕНЮ

12 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								
2012	94	СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,1	5,5	14,5	125	0,9
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн формовой мука высш.сорт)	30/4	2,2	3,6	14,6	100	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,6	3,8	11,1	95	0,6
Итого			394	9,9	12,9	40,2	320	1,5
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	100	0,3	0,2	17,4	75	0,9
Итого			100	0,3	0,2	17,4	75	0,9
Обед								
2012	73	РАССОЛЬНИК СО СМЕТ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности)	155	2,9	6,4	10,3	113	5,5
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	180	16,2	19,7	23,5	336	0,4
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	3,2	2,4	7,4	65	1,7
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150			4,9	19	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,3	17	82	0
Итого			565	24,9	28,8	63,1	615	7,6
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
2008	453	БУЛОЧКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	60	8,9	8	28	220	0
Итого			240	14,1	12,5	35,6	317	0,5
Ужин								
2008	95	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	150	2,2	5,2	12,3	107	6,3
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,2		10,9	45	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,4	0,5	19,1	87	9,1
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	28	2,2	0,2	14,2	67	0
Итого			428	6	5,9	56,5	306	15,4
Всего				55,2	60,3	212,8	1633	25,9

медсестра _____ Первова З.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен-ность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,4	7,1	22,1	175	1,2
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35/5	2,6	4,3	17,1	118	0
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
Итого			440	11	14,6	51,7	385	1,7
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	73	РАССОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности)	180	3,3	7	11,8	127	6,3
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	200	18,2	22,4	27,5	384	0,5
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	4	3	9,1	80	2,1
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180			5,8	23	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			660	28,8	32,8	75,4	716	8,9
Полдник								
2008	453	БУЛОЧКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи)	70	10,7	9,6	34,9	270	0,1
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
Итого			270	16,5	14,6	42,9	376	1,5
Ужин								
2008	95	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	180	3,4	10,5	18,6	184	9,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,5	0,1	19,5	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21,3	97	10,2
Итого			520	8,5	11,3	79,5	457	19,7
Всего				65,2	73,6	271,5	2029	34,5

медсестра _____ Первова З.А.