

Утверждаю

И.О. Директора

ГБОУ СОШ с.Курумоч

/Мазурцева М.С./

МЕНЮ**12 октября 2026 г.****Сад 12 часов**

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	6,1	8,4	28,1	214	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,1	3,3	12,5	92	0,5
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	30/11	5,3	3,9	16	121	0,1
Итого			421	14,5	15,6	56,6	427	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, кури потрош. 1 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,1	8,7	23,1	192	0,6
2008	321	СУФЛЕ ИЗ КУР (кури потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	16,7	12,4	14,2	236	0,7
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,8	4,8	11	107	2,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,2	0,1	13,9	57	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,6	4	6	63	2,4
Итого			720	30,7	30,4	89,4	757	6,2
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	193	5,6	4,8	7,7	102	1,4
2012	474	БУЛОЧКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая)	60	4,3	4,9	30,7	185	0
Итого			253	9,9	9,7	38,4	287	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 рафинированное, кабачки, томатная паста)	150	5,5	9	29,1	225	36,8
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	200	0,1		5,9	24	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			490	10,2	9,7	76,1	440	46,8
Всего				65,7	65,7	282,5	2006	58,3

медсестра

Перова З.А.

Утверждаю

И.О. Директора
ГБОУ СОШ с. Курумоч
/Мазурцева М.С./**МЕНЮ**
12 октября 2026 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	417	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	5	5,9	18,1	147	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,4	2,6	9,4	72	0,4
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	11,7	11,4	42,1	321	1
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, кури 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) (кури потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	17,5	15,1	12	255	1,5
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	2,9	4,7	48	1,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,2		10,2	42	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			530	24,4	19,5	51	479	3,9
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
2012	474	БУЛОЧКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая)	55	4	3,2	28	158	0
Итого			235	9,2	7,7	35,2	253	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
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,3	21	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,9	0,2	12,5	59	0
Итого			425	6,4	4,3	47,7	260	34,7
Всего				52,2	43	185,8	1355	41,7

медсестра

Зинина

Первова З.А.