Утверждаю

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

МЕНЮ

12 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								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,3	5,9	26,8	181	0,5
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,9	3,2	12,6	96	0,6
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш.сорт)	35/5	2,6	4,4	17,1	118	0
Итого			420	11,8	13,5	56,5	395	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, пшено)	180	9,5	8,3	17,6	185	5,91
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	200	18,9	19,1	21,7	335	31,1
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,5	2,4	4,4	42	1,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,1	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			660	32,2	30,2	71	688	38,11
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	200	5,8	5	8,4	108	0,6
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,3	0,4	17,6	81	8,4
Итого			300	7,1	5,4	26	189	9
Ужин								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (крупа рисовая, творог 5,0% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	180	17,8	15,2	23,9	308	0,5
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	50	0,7	1,8	3,1	37	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука 2 сорт)	25	2,4	0,2	27,9	124	0
Итого			455	21,1	17,2	80,6	574	13,5
Всего				72,7	66,4	244	1889	63,71

медсестра _____ Первова З.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 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								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,3	6,4	18,6	149	0,5
		КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,8	3	10,1	79	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/4	2,3	3,4	15,1	100	0
Итого			**364**	**9,4**	**12,8**	**43,8**	**328**	**1**
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**9,9**	**43**	**2**
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6	6,4	9,4	119	4,76
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, морковь)	160	11,7	12,9	19,2	242	22,4
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, яблоки, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,6	3	5,2	52	1,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,1	16	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			**560**	**20,9**	**22,7**	**54,9**	**511**	**28,56**
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180	5,4	1,8	7,6	72	0,9
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарин)	100	0,6	0,1	5,6	28	28,1
Итого			**280**	**6**	**1,9**	**13,2**	**100**	**29**
Ужин								
2012	189	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	20,5	14,9	16,8	287	0,4
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	40	0,6	1,6	2,6	27	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2		23,1	95	11,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	95	0
Итого			**397**	**23,2**	**16,7**	**64,1**	**504**	**12,1**
Всего				**60**	**54,2**	**185,9**	**1486**	**72,66**

медсестра _____ Первова З.А.