



Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
13 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	5	7,9	21,5	179	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3,3	3,4	12,9	96	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	35/15	5,9	4,2	17,6	133	0,1
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>14,2</b>	<b>15,5</b>	<b>52</b>	<b>408</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок виноградный)	100	0,4	0,3	22,1	95	1,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>22,1</b>	<b>95</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	200/6	2,5	8,7	16,3	155	7,7
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (говядина б/к, батон нарезной пшенич. мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	80	19	21,3	5,5	289	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,2	5,2	21,4	145	10,3
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1	8	3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,7	31	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,4	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>746</b>	<b>28,6</b>	<b>35,7</b>	<b>73,1</b>	<b>730</b>	<b>21</b>
<b>Полдник</b>								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	5,6	4,9	7,8	103	0,6
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>7,1</b>	<b>5,4</b>	<b>28,8</b>	<b>199</b>	<b>10,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	130	12,5	20,7	2,4	245	0
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,7	3,7	4,7	59	5,6
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200	0,1		10,9	45	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>17,4</b>	<b>24,6</b>	<b>38,1</b>	<b>445</b>	<b>6,6</b>
<b>Всего</b>				<b>67,7</b>	<b>81,5</b>	<b>214,1</b>	<b>1877</b>	<b>40,6</b>

медыстра Мазурцева М.С. Перова 3.А.



Утверждаю

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

## МЕНЮ

13 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высшего сорта, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	180	4	5,6	15,7	131	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	180	2,7	2,8	11,2	82	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>(сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высшего сорта)</small>	30/10	4,3	2,9	14,6	102	0,1
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>11</b>	<b>11,3</b>	<b>41,5</b>	<b>315</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК <small>(сок вишнеградный)</small>	100	0,3	0,2	17,4	75	0,9
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>17,4</b>	<b>75</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ <small>(картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)</small>	180/5	2,2	6,5	15,1	131	7,2
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ <small>(говядина б/к, батон нарезной пшеничн. мука высшего сорта, обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)</small>	50	10,2	11,7	3,6	159	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	2,7	4,7	18,5	128	9
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок)</small>	180			5,9	24	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	40	2,6	0,4	17	82	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	25	1,7	0,2	10,7	52	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>19,8</b>	<b>23,6</b>	<b>71,7</b>	<b>583</b>	<b>18,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ <small>(кефир 2,5% жирности)</small>	180	5	4,4	7	93	0,5
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ <small>(банан)</small>	100	1,5	0,5	20	91	3,9
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ <small>(орешки заварные)</small>	25	1,5	1,2	19	93	0
<b>Итого</b>			<b>305</b>	<b>8</b>	<b>6,1</b>	<b>46</b>	<b>277</b>	<b>4,4</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110	10,7	17,7	2	210	0
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) <small>(кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)</small>	40	1,2	2,4	3,2	39	3,7
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)</small>	180/10/7	0,1		6,9	29	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высшего сорта)</small>	22	1,7	0,1	11,2	53	0
<b>Итого</b>			<b>369</b>	<b>13,7</b>	<b>20,2</b>	<b>23,3</b>	<b>331</b>	<b>4,7</b>
<b>Всего</b>				<b>52,8</b>	<b>61,4</b>	<b>199,9</b>	<b>1581</b>	<b>29,8</b>

медсестра Зиня Перова З.А.