



Утверждаю

И.О. Директора

ГБОУ СОШ с. Курумоч

/Мазурцева М.С./

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

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                           | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                              |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 237                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.),<br>масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер 3,2% жирности)                                                              | 160   | 25,9              | 17,5       | 22,1             | 355                                                | 0,5                   |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая,<br>соль йодированная)                                                                                                                 | 50    | 0,9               | 2,9        | 3,2              | 52                                                 | 0                     |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, сахар<br>песок)                                                                                                                               | 200   | 2,9               | 2,5        | 24,8             | 134                                                | 1                     |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука<br>высш сорт)                                                                                                                            | 40    | 3                 | 4,8        | 19,8             | 135                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                              | 450   | 32,7              | 27,7       | 69,9             | 676                                                | 1,5                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК<br>(сок виноградный)                                                                                                                                                                                                     | 100   | 0,4               | 0,3        | 22               | 95                                                 | 2,7                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                              | 100   | 0,4               | 0,3        | 22               | 95                                                 | 2,7                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 85                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ<br>(мука пшеничная высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца<br>куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель,<br>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное) | 200   | 3,8               | 4,5        | 22,8             | 149                                                | 5,1                   |
| 2008                          | 259                 | ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ<br>(масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста,<br>мука пшеничная высш сорт, морковь, масло сладко-сливочное<br>несоленое, говяжья печень)                                              | 80    | 14,1              | 12,1       | 6,4              | 207                                                | 11,8                  |
| 2008                          | 324                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ<br>(крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, сахар песок, соль<br>йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                           | 130   | 3,5               | 3,8        | 21,9             | 136                                                | 0                     |
| 2008                          | 35                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ<br>(капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло<br>подсолнечное рафинированное)                                                                                                    | 50    | 0,7               | 2,5        | 4,3              | 44                                                 | 7,1                   |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                  | 180   | 0,4               | 0,2        | 12               | 58                                                 | 43,3                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                  | 50    | 3                 | 0,4        | 19,1             | 92                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                              | 690   | 25,5              | 23,5       | 86,5             | 686                                                | 67,3                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                              | 200   | 5,8               | 5          | 8                | 106                                                | 1,4                   |
| 2008                          |                     | кондитерское изделие<br>(печенье сахарное мука высш сорт)                                                                                                                                                                    | 50    | 3,8               | 4,9        | 37,2             | 209                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                              | 250   | 9,6               | 9,9        | 45,2             | 315                                                | 1,4                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                              |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ<br>(молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, крупа гречневая<br>ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                              | 200   | 5,2               | 7,4        | 19,4             | 166                                                | 0,6                   |
| 2008                          |                     | СВЕЖИЙ ФРУКТ<br>(банан)                                                                                                                                                                                                      | 114   | 1,7               | 0,6        | 24               | 110                                                | 11,4                  |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)                                                                                                                                          | 200   |                   |            | 6,9              | 28                                                 | 0,4                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)                                                                                                                                                                        | 30    | 2,6               | 0,3        | 29,5             | 131                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                              | 544   | 9,5               | 8,3        | 79,8             | 435                                                | 12,4                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                              |       | 77,7              | 69,7       | 303,4            | 2207                                               | 85,3                  |

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

И.О. Директора

ГБОУ СОШ с.Курумоч

/Мазурцева М.С./

**МЕНЮ****13 октября 2026 г.****Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                             | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 237                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА<br>(творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.),<br>масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)                                                               | 130   | 18,8              | 13         | 13,7             | 251                                           | 0,4                   |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая,<br>соль йодированная)                                                                                                                  | 35    | 0,5               | 1,3        | 2,2              | 27                                            | 0                     |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар<br>песок)                                                                                                                                | 180   | 2,6               | 2,3        | 22,3             | 121                                           | 0,9                   |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука<br>высш. сорт)                                                                                                                            | 30/8  | 2,3               | 4,5        | 15,1             | 110                                           | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 383   | 24,2              | 21,1       | 53,3             | 509                                           | 1,3                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                          | 100   | 0,5               | 0,1        | 10,1             | 43                                            | 2                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 100   | 0,5               | 0,1        | 10,1             | 43                                            | 2                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 85                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ<br>(мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца,<br>куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель,<br>морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное) | 150   | 2,3               | 4,2        | 12,5             | 97                                            | 2,7                   |
| 2008                          | 259                 | ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ<br>(масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста,<br>мука пшеничная высш. сорт, морковь, говяжья печень)                                                                                    | 60    | 11,9              | 6,6        | 3,6              | 136                                           | 9,8                   |
| 2008                          | 181                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ<br>(крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная,<br>масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                          | 110   | 3,8               | 3,9        | 22,2             | 140                                           | 0                     |
| 2008                          | 35                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ<br>(капуста белокочанная, вода питьевая, сахар песок, масло<br>подсолнечное рафинированное)                                                                                                      | 40    | 0,6               | 2          | 3,5              | 35                                            | 5,7                   |
| 2008                          | 402                 | НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА<br>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                           | 150   | 0,3               | 0,1        | 9                | 43                                            | 33,6                  |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                          | 40    | 2,6               | 0,4        | 17               | 82                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 550   | 21,5              | 17,2       | 67,8             | 533                                           | 51,8                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ<br>(вафли с фруктово-ягодной начинками)                                                                                                                                                                   | 30    | 0,8               | 1          | 23,2             | 106                                           | 0                     |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                | 180   | 5,4               | 0,2        | 7,2              | 56                                            | 1,8                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 210   | 6,2               | 1,2        | 30,4             | 162                                           | 1,8                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 94                  | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа гречневая<br>ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                               | 180   | 4,5               | 6,7        | 16,9             | 146                                           | 0,6                   |
| 2008                          |                     | СВЕЖИЙ ФРУКТ<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                       | 100   | 0,4               | 0,4        | 9,8              | 47                                            | 10                    |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)                                                                                                                                            | 180   |                   |            | 5,9              | 24                                            | 0,4                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)                                                                                                                                                                     | 25    | 1,9               | 0,2        | 12,6             | 60                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                | 485   | 6,8               | 7,3        | 45,2             | 277                                           | 11                    |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                |       | 59,2              | 46,9       | 206,8            | 1524                                          | 67,9                  |

медсестра

Первова З.А.