

Утверждаю

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

МЕНЮ

15 сентября 2026 г.
Сад 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	25,9	17,6	22,3	356	0,5
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,9	2,9	3,2	52	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	2,7	2,9	10,3	79	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	40	3	4,9	19,8	135	0
Итого			450	32,5	28,3	55,6	622	1
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21	96	10
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	200	3,9	4,5	22,8	149	5,1
2008	259	ПОДЛИВКА ИЗ МЯСА (говядина бик, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	80	12,4	19	6,4	246	2
2008	324	КАША ПШЕНИЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,5	3,9	21,9	136	0
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	70	1	2	5,1	44	22,2
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,4	0,2	12	57	43,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3	0,4	19,1	92	0
Итого			710	24,2	30	87,3	724	72,4
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2008		кондитерское изделие (вафли с фруктово-ягодной начинками)	35	1	1,2	27,1	124	0
Итого			235	6,8	6,2	35,1	230	1,4
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	220	5,1	7,4	20,5	170	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,4	26	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука 2 сорт)	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			450	7,7	7,7	56,4	327	0,6
Всего				72,7	72,7	255,4	1999	85,4

медсестра

Перова З.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

15 сентября 2026 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сливко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	130	18,7	13	13,8	249	0,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	35	0,5	1,3	2,1	27	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,3	2,6	9,1	70	0,4
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сливко-сливочное несоленое, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	30/8	2,3	4,3	15,1	108	0
Итого			383	23,8	21,2	40,1	454	0,8
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21	96	10
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш.сорт, масло сливко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	150	2,5	4,8	12,5	102	2,7
2008	259	ПОДЛИВКА ИЗ МЯСА (говядина блк, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, морковь)	60	7,8	10,6	3,7	142	1,1
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, масло сливко-сливочное несоленое)	110	3,8	4	22,1	139	0
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	50	0,7	1,7	3,9	34	15,8
2008	402	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,3	0,1	8,8	42	33,3
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			560	17,7	21,6	68	541	52,9
Полдник								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	0,7	0,8	19,3	89	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
Итого			205	6,1	1	26,5	145	1,8
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сливко-сливочное несоленое)	180	4	6,5	15,4	138	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2	0,1	14,6	59	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)	25	1,9	0,2	12,5	59	0
Итого			385	6,1	6,8	42,5	256	0,5
Всего				55,2	51,1	198,1	1492	66

медсестра

Перова З.А.