Утверждаю

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

МЕНЮ

16 октября 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа ячневая, сахар песок, масло сладко-сливочное несолёное)	200	5,2	7,5	20,3	170	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	2,9	3	12,3	89	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35/12	5,1	3,4	17,1	120	0,1
Итого			**447**	**13,2**	**13,9**	**49,7**	**379**	**1,3**
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**10**
Обед								
2008	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, томатная паста, масло сладко-сливочное несолёное, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, картофель, огурцы соленые, сметана 15% жирности)	180	2,7	7,5	13,7	137	16,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт)	80	12,1	14,2	5,2	196	1,4
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несолёное)	130	4,2	3,3	26,7	154	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, морковь)	50	1,1	2,4	6,2	51	3,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7,7	32	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			**690**	**23,5**	**27,8**	**80,7**	**672**	**21,8**
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2012	474	БУЛОЧКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несолёное, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая)	60	4,3	5,1	30,8	186	0
Итого			**260**	**10,1**	**10,1**	**38,8**	**292**	**1,4**
Ужин								
2012	139	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (картофель, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несолёное, масло подсолнечное рафинированое)	160	6,6	10,5	33,1	253	13
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,4	0,2	12,4	61	48
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	28	2,4	0,2	27,9	123	0
Итого			**438**	**9,8**	**11**	**74,3**	**444**	**63,5**
Всего				**57**	**63,2**	**253,3**	**1834**	**98**

медсестра _____ Первова З.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 октября 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа ячневая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3	4,5	12,6	104	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	3,1	11	81	0,2
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/10	4,6	3,2	14,6	106	0,1
Итого			**370**	**10,3**	**10,8**	**38,2**	**291**	**0,7**
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**	**10**
Обед								
2008	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, картофель, огурцы соленые, сметана 15% жирности)	155	2,5	5	12,5	108	15,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт)	50	8,1	10,1	3,4	137	1
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,5	2,8	22,6	131	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,7	1,8	3,5	34	1,8
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	150			5	21	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			**545**	**17,4**	**20,1**	**64**	**513**	**18,6**
Полдник								
2012	401	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)	50	4,6	4,6	30,4	180	0
Итого			**230**	**9,8**	**9,1**	**37,6**	**275**	**1,3**
Ужин								
2012	139	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (картофель, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	5,8	5,2	34	206	13,1
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	45	0,4		0,8	6	2,3
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	170	0,6	0,2	24,4	112	67,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	25	2,1	0,2	24,6	109	0
Итого			**400**	**8,9**	**5,6**	**83,8**	**433**	**83,1**
Всего				**46,8**	**46**	**233,4**	**1559**	**113,7**

медсестра _____ Первова З.А.