Утверждаю

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

МЕНЮ

16 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	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,4	4,2	21,4	138	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,4	3,6	11	91	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	30/9	4,4	2,7	16	106	0,1
Итого			**369**	**11,2**	**10,5**	**48,4**	**335**	**0,5**
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	110	0,3	0,2	17,9	77	2,2
Итого			**110**	**0,3**	**0,2**	**17,9**	**77**	**2,2**
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, куры полупотр. 1 категории)	150	2,5	3	8	68	3,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое)	60	8,9	14,1	3,8	175	0,4
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,9	3,3	25,1	147	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,2	0,1	12,3	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			**550**	**18,9**	**24,5**	**69,3**	**571**	**7,1**
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированое)	60	9,3	8,8	30,6	239	0
Итого			**240**	**14,5**	**13,3**	**37,8**	**334**	**1,3**
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, соль йодированная)	130	3,3	4,3	12,6	104	28
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			9,7	39	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш.сорт)	22	1,7	0,1	11,1	52	0
Итого			**372**	**10,1**	**9**	**33,7**	**258**	**28**
Всего				**55**	**57,5**	**207,1**	**1575**	**39,1**

медсестра _____ Первова З.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 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	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4	5,4	26,7	173	0,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3	2,6	11,6	82	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35/12	5,2	3,4	17,6	123	0,1
Итого			**427**	**12,2**	**11,4**	**55,9**	**378**	**1**
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	100	0,4	0,3	22	95	2,7
Итого			**100**	**0,4**	**0,3**	**22**	**95**	**2,7**
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, куры полупотр. 1 категории)	180	2,9	3,6	9,1	81	4,6
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый)	70	13,1	19	8,8	258	1,2
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,6	3,1	23	135	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	0,9	4,4	3,8	60	3,5
2012	376	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,2		11,8	49	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,1	0,4	19,9	96	0
Итого			**657**	**23,8**	**30,5**	**76,4**	**679**	**9,3**
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	6	0,2	8	62	2
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, творог 5,0% жирности)	75	13,8	7,4	60,5	334	0
Итого			**275**	**19,8**	**7,6**	**68,5**	**396**	**2**
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)	160	4	5,3	14,4	125	34,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (яйца куриные (шт.))	51	6,4	5,7	0,4	79	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,3	25	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			**441**	**13**	**11,3**	**50,6**	**360**	**34,4**
Всего				**69,2**	**61,1**	**273,4**	**1908**	**49,4**

медсестра _____ Первова З.А.