

Утверждаю

И.О.Директора
ГБОУ СОШ сКурумоч
Мазурцева М.С./



МЕНЮ
17 марта 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕНКОЙ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	160/18	27,2	19,1	31,9	412	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,9	2,5	24,8	134	1
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	35/5	2,7	4,4	17,6	121	0
Итого			418	32,8	26	74,3	667	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	135	0,4	0,3	22	95	2,7
Итого			135	0,4	0,3	22	95	2,7
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	3,8	4,5	22,9	149	5,1
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ (масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, говяжья печень)	60	10,6	9,2	4,9	157	8,8
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		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	60	1,1	5,3	4,6	72	4,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2		23,1	95	11,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			675	22,2	23,3	96,5	701	29,8
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (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 (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,2	7,4	19,4	166	0,6
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	114	1,7	0,6	24	110	11,4
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,7	0,3	28,8	133	80
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			544	10,2	8,6	101,7	540	92
Всего				75,2	68,1	339,7	2318	127,5

медсестра

Зиниц

Первова З.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

17 марта 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150/15	22,8	16,1	24	335	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,6	2,3	22,3	121	0,9
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30/8	2,3	4,6	15,1	111	0
Итого			383	27,7	23	61,4	567	1,4
II Завтрак								
2008	442	СОК (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 (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	150	2,3	4,4	12,5	99	2,7
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,8	3,8	22,1	138	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ (масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, перец черный горошком, говяжья печень)	60	15	10,7	6,6	198	11,5
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	150	0,2		19,3	79	9,75
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			550	24,7	22,9	80,6	644	26,75
Полдник								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (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 (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,5	6,6	16,6	144	0,6
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	25,9	120	72,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	1,9	0,2	12,5	59	0
Итого			485	7,4	7,5	64,8	370	82,9
Всего				66,5	54,7	247,3	1786	114,85

медсестра

Зинер

Первова З.А.