



Утверждаю

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

МЕНЮ
17 сентября 2026 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,3	5,9	26,8	181	0,5
	ТК№04 3	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,7	2,4	11,1	77	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/5	2,1	4	14	100	0
Итого			415	10,1	12,3	51,9	358	1
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								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лимон)	180	9,5	8,3	17,6	185	5,91
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	200	15	15,9	19,6	282	31
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	40	1,2	0,1	2,5	16	1,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,1	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			650	29	24,7	67	609	38,51
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	200	5,8	5	8,4	108	0,6
	ТК№01 8	кондитерское изделие (пряники заварные)	50	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			250	7,6	6,4	30,9	218	0,6
Ужин								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (крупа рисовая, творог 5,0% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное несоленое)	180	24,6	19,7	22	368	0,5
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	50	1	3,6	3,5	61	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	28	2,4	0,2	28	124	0
Итого			458	28	23,5	60,3	580	0,5
Всего				75,1	67,3	219,9	1812	50,61

медсестра

Перова З.А.



МЕНЮ

17 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								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,4	6,6	19,1	153	0,5
		КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,5	2,7	9,5	73	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич.формовой мука высш сорт)	30/4	2,3	3,6	15,1	102	0
Итого			364	9,2	12,9	43,7	328	0,9
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								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	12,1	8,8	10,9	173	5,72
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, морковь)	160	12,8	14,3	19,4	259	22,4
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	30	0,9	0,1	1,8	12	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4	16	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			530	28,4	23,6	53,1	542	29,32
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180	5,4	1,8	7,6	72	0,9
		кондитерское изделие (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			210	7,2	3,2	30,1	182	0,9
Ужин								
2012	189	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	23,8	17,4	19,3	333	0,5
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 (мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	40	0,8	2,9	2,7	50	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5,7	23	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,4	95	0
Итого			397	26,5	20,5	49,1	501	0,5
Всего				71,7	60,6	185,8	1600	41,62

медсестра

Мазурцева М.С.

Первова З.А.