Утверждаю

И.О.Дир
ГБОУ СОШ сК
/Мазурцева

МЕНЮ

17 ноября 2026 г.

Сад 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несолёное, сахар песок)	180	7,27	9,85	28,79	233,72	0,68
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3,01	2,43	13,44	88,31	0,52
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несолёное, хлеб пшеничный формовой мука высш.сорт)	35/5	2,7	4,4	17,6	120,29	0
Итого			420	12,98	16,63	59,83	442,32	1,2
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (Банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21	96	10
Обед								
2008	98	СУП ГОРОХОВЫЙ (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несолёное, вода питьевая)	180	6,78	3,81	20,84	145,05	4,51
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, морковь, масло сладко-сливочное несолёное)	80	9,75	16,61	5,58	215,27	1,7
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несолёное)	130	4,39	4,34	19,86	135,97	0
2008	50	СВЕКОЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,83	3,55	4,87	54,61	2,28
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			7,74	30,96	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,31	0,44	21,2	99,98	0
Итого			680	25,1	28,8	80,09	648,47	8,5
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ФРУКТОВОГО (сок яблочный, сахар песок, вода питьевая, крахмал картофельный)	200	0,3	0,06	22,72	92,42	0,48
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	3,75	4,9	37,2	108,5	0
Итого			250	4,05	4,96	59,92	200,92	0,48
Ужин								
2012	238	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несолёное)	170	23,2	15,89	24,49	238,2	1,46
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	50	0,9	2,96	3,22	52,11	0,02
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,14	0,02	8,21	36,24	2,56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	30	2,57	0,26	29,54	130,61	0
Итого			450	26,8	19,1	65,5	457,2	4
Всего				58,63	70	265,4	1844,9	24,2

медсестра _____ Перова З.А.

Утверждаю

И.О.Дир
ГБОУ СОШ сК
/Мазурцева

МЕНЮ

17 ноября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несолёное)	150	3,71	4,54	15,42	157,81	0,39
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,45	2,48	10,5	74,75	0,42
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несолёное, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/4	2,31	3,49	15,08	100,97	0
Итого			364	8,47	10,51	41	333,53	0,81
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (Банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2012	80	СУП ГОРОХОВЫЙ (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	2,15	2,33	12,39	91,35	5,26
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, морковь, масло сладко-сливочное несолёное)	60	6,94	9,62	3,48	141,31	1,17
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль ионированная, масло сладко-сливочное несолёное)	110	3,26	3,52	18,22	121,79	0
2008	50	СВЕКОЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,8	3,5	4,5	54	2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,84	19,35	21
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,67	0,32	17,07	82,67	0
Итого			560	15,82	19,29	60,5	510,47	29,45
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ФРУКТОВОГО (сок яблочный, сахар песок, вода питьевая, крахмал картофельный)	180	0,27	0,05	20,46	83,18	0,43
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сахарное)	36	2,12	10,69	24	131,76	0
Итого			216	2,39	10,74	44,46	214,94	0,43
Ужин								
2012	238	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	160	14,91	13,31	14,75	210,42	1,42
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	40	0,82	1,37	2,21	27,26	0,01
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,13	0,01	6,23	27,98	2,3
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич.формовой мука 2 сорт)	22	1,54	0,15	17,7	78,37	3,73
Итого			402	17,4	14,84	40,89	344,03	2,4
Всего				44,48	55,78	196,65	1449,97	44,4

медсестра _____ Перова З.А.