



Утверждаю

И.О. Директора
ГБОУ СОШ с Курумоч
(Мазурцева М.С.)

МЕНЮ

18 февраля 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	11,4	13,1	2,9	174	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			6	24	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	30/15	2,4	0,2	23,9	106	0,1
Итого			375	13,8	13,3	32,8	304	0,4
II Завтрак								
		СОК (сок виноградный)	100	0,3	0,2	16,3	70	2
Итого			100	0,3	0,2	16,3	70	2
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло сливочное несоленое, вода питьевая)	180	2,4	2,5	13,5	87	12,9
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина бл., хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	6,5	9,4	2,5	121	0
2012	314	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (горох лущеный, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	110	8,9	4,3	18,5	149	0
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	2,4	3	36	1,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,3	0,1	13,6	57	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,7	0,3	17,1	83	0
Итого			600	21,3	19	68,2	533	14,4
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180	3,7	4,1	18,1	126	0,7
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	25	0,7	0,8	19,5	89	0
Итого			205	4,4	4,9	37,6	215	0,7
Ужин								
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ПОДЛИВОМ (рыба треска потрошенная обезглавленная, батон простой, вода питьевая, мука пшеничная высш сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), лук репчатый, морковь)	160	19,2	4,7	16,8	187	1,4
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,8	3,5	3,1	47	2,8
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	25	2,2	0,2	24,8	110	0
2008	436	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6,4	29	2,3
Итого			405	22,3	8,4	51,1	373	6,5
Всего			62,1	45,8	206	1495	24	

медсестра

Мазурцева

Первова З.А.