

Утверждаю

И.О. Директора  
ГБОУ СОШ с/Курумоч  
/Мазурцева М.С./**МЕНЮ**  
18 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,1	5,5	19,7	147	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)	30/10	3,8	2,2	14,6	94	0
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>11,3</b>	<b>11,3</b>	<b>45,3</b>	<b>332</b>	<b>0,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, кури полупотр. 1 категории)	150	2,5	3	8,1	68	3,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, батон нарезной пшеч. мука высш. сорт обог. микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое)	60	8,9	14,2	3,9	178	0,4
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,9	3,5	25,1	148	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,8	3,5	3,1	47	2,8
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,2	0,1	12,4	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>18,9</b>	<b>24,7</b>	<b>69,6</b>	<b>574</b>	<b>7,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
2008	453	БУЛОЧКА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	60	5,2	7	29,9	204	0
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>10,4</b>	<b>11,5</b>	<b>37,1</b>	<b>299</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
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 ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (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	52	0
<b>Итого</b>			<b>372</b>	<b>10,1</b>	<b>9</b>	<b>33,6</b>	<b>258</b>	<b>28</b>
<b>Всего</b>				<b>51,1</b>	<b>56,9</b>	<b>195,4</b>	<b>1510</b>	<b>46,8</b>

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
18 мая 2026 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ тех. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5	6,6	22,5	169	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,1	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
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>13,3</b>	<b>12,6</b>	<b>51,7</b>	<b>374</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури полупотр. 1 категории)	180	2,9	3,6	9,1	81	4,6
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, 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	22,9	135	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	1	4,5	3,9	60	3,5
2012	376	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград сушенный (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
<b>Итого</b>			<b>657</b>	<b>23,9</b>	<b>30,6</b>	<b>76,4</b>	<b>679</b>	<b>9,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	6	0,2	8	62	2
2008	453	БУЛОЧКА (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	75	9,4	5,2	59,7	293	0
<b>Итого</b>			<b>275</b>	<b>15,4</b>	<b>5,4</b>	<b>67,7</b>	<b>355</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	160	4	5,3	14,4	124	34,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	50	6,4	5,7	0,4	79	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (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
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>13</b>	<b>11,3</b>	<b>50,6</b>	<b>359</b>	<b>34,4</b>
<b>Всего</b>				<b>66</b>	<b>60,3</b>	<b>256,2</b>	<b>1814</b>	<b>56,8</b>

медсестра Иш Перова З.А.