

Утверждаю

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

# МЕНЮ

19 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ <small>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	4,3	6,4	18,6	149	0,5
		КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	180	2,8	3	10,1	79	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)</small>	30/4	2,3	3,4	15,1	100	0
<b>Итого</b>			<b>364</b>	<b>9,4</b>	<b>12,8</b>	<b>43,8</b>	<b>328</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК <small>(сок яблочный)</small>	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ <small>(картофель, морковь, лук репчатый, томатный пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	6	6,4	9,4	119	4,76
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ <small>(капуста белокачанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, морковь)</small>	160	11,7	12,9	19,2	242	22,4
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ <small>(горошек зеленый консервы)</small>	40	1,2	0,1	2,5	16	1,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	150			4,1	16	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>21,5</b>	<b>19,8</b>	<b>52,2</b>	<b>475</b>	<b>28,76</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ <small>(ряженка 2,5% жирности)</small>	180	5,4	1,8	7,6	72	0,9
		СВЕЖИЙ ФРУКТ <small>(мандарин)</small>	100	0,6	0,1	5,6	28	28,1
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ <small>(печенье сахарное мука высш сорт)</small>	30	4,2	5,4	22,4	142	0
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>10,2</b>	<b>7,3</b>	<b>35,6</b>	<b>242</b>	<b>29</b>
<b>Ужин</b>								
2012	189	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ <small>(крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	155	20,5	14,9	16,8	287	0,4
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 <small>(мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>	40	0,6	1,6	2,6	27	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК <small>(кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)</small>	180	0,8		21,3	88	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеницы формовой мука 2 сорт)</small>	22	1,9	0,2	21,6	95	0
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>23,8</b>	<b>16,7</b>	<b>62,3</b>	<b>497</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>65,4</b>	<b>56,7</b>	<b>203,8</b>	<b>1585</b>	<b>61,16</b>

медсестра Зинь Перлова З.А.



Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
19 марта 2026 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
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	3,9	3,2	12,6	96	0,6
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	35/5	2,6	4,4	17,1	118	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>11,8</b>	<b>13,5</b>	<b>56,5</b>	<b>395</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
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	186	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	18,9	19,1	21,7	336	31,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	50	1,6	0,1	3,2	19	2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,1	25	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>33,3</b>	<b>27,9</b>	<b>69,8</b>	<b>668</b>	<b>39,01</b>
<b>Полдник</b>								
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (Банан)	100	1,3	0,4	17,6	81	8,4
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	200	5,8	5	8,4	108	0,6
	ТК№01 8	кондитерское изделие (лепешки сахарные мука высш. сорт)	50	2,3	2,9	22,3	125	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,4</b>	<b>8,3</b>	<b>48,3</b>	<b>314</b>	<b>9</b>
<b>Ужин</b>								
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 сладко-сливочное несоленое)	180	17,8	15,4	23,9	310	0,5
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	50	0,7	1,8	3,1	37	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,8		23,6	97	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2.сорт)	28	2,4	0,2	27,9	123	0
<b>Итого</b>			<b>458</b>	<b>21,7</b>	<b>17,4</b>	<b>78,5</b>	<b>567</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>76,7</b>	<b>67,2</b>	<b>263</b>	<b>1987</b>	<b>51,61</b>

медсестра Зини Первова З.А.