Утверждаю

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

МЕНЮ

19 ноября 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	94	СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,4	7,1	22,1	174	1,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	200	2,7	2,8	12	84	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35/5	2,6	4,3	17,1	118	0
Итого			**440**	**10,7**	**14,2**	**51,2**	**376**	**1,7**
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	100	0,4	0,3	22	95	2,7
Итого			**100**	**0,4**	**0,3**	**22**	**95**	**2,7**
Обед								
2012	73	РАССОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности)	180	3,3	7	11,8	127	6,3
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	200	18,2	22,4	27,6	384	0,5
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, соль йодированная)	70	1	2	5,1	43	22,2
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	10,2	43	1,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			**680**	**25,9**	**31,9**	**75,9**	**699**	**30,4**
Полдник								
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, творог 5,0% жирности)	75	13,8	7,4	60,5	334	0
Итого			**275**	**19,6**	**12,4**	**68,5**	**440**	**1,4**
Ужин								
2008	95	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	180	3,4	10,5	18,6	183	9,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,6	0,1	31,7	131	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			**420**	**7,1**	**10,8**	**70,4**	**409**	**9,5**
Всего				**63,7**	**69,6**	**288**	**2019**	**45,7**

медсестра _____ Первова З.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

19 ноября 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								
2012	94	СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,1	5,3	14,3	122	0,9
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,4	2,5	10,6	75	0,4
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/4	2,2	3,4	14,6	98	0
Итого			**394**	**8,7**	**11,2**	**39,5**	**295**	**1,3**
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	100	0,3	0,2	17,4	75	0,9
Итого			**100**	**0,3**	**0,2**	**17,4**	**75**	**0,9**
Обед								
2012	73	РАССОЛЬНИК СО СМЕТ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности)	155	2,9	6	10,3	110	5,5
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	180	16,2	19,8	23,7	338	0,5
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, соль йодированная)	40	0,8	1,5	3,9	34	7,4
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1	0,1	8,7	38	1,2
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,3	17	82	0
Итого			**565**	**22,6**	**27,7**	**63,6**	**602**	**14,6**
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
2008	453	ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, творог 5,0% жирности)	60	11,1	6,2	48,6	271	0
Итого			**240**	**16,3**	**10,7**	**56,2**	**368**	**0,5**
Ужин								
2008	95	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	150	2,2	5,6	12,4	109	6,3
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,2		11	45	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	28	2,2	0,2	14,3	67	0
Итого			**328**	**4,6**	**5,8**	**37,7**	**221**	**6,3**
Всего				**52,5**	**55,6**	**214,4**	**1561**	**23,6**

медсестра _____ Первова З.А.