



Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
20 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>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа ячневая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3	4,5	12,6	104	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	3,1	11	81	0,2
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	30/10	4,6	3,2	14,6	106	0,1
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>10,3</b>	<b>10,8</b>	<b>38,2</b>	<b>291</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
		СОК (сок виноградный)	100	0,3	0,2	16,3	70	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	<b>70</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, картофель, соусы соленные, сметана 15% жирности)	155	2,5	5	12,5	108	15,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт)	50	8,1	10,1	3,4	137	1
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,5	2,8	22,6	131	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,7	1,8	3,4	34	1,8
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	150			5	21	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>17,4</b>	<b>20,1</b>	<b>63,9</b>	<b>513</b>	<b>18,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
2012	474	БУЛОЧКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая)	50	4,6	4,6	30,4	180	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>9,8</b>	<b>9,1</b>	<b>37,6</b>	<b>275</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2012	139	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (картофель, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	5,8	5,2	34	206	13,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	170			4,5	18	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука 2 сорт)	25	2,1	0,2	24,6	109	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленные)	45	0,4		0,8	6	2,3
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>8,7</b>	<b>5,8</b>	<b>73,7</b>	<b>386</b>	<b>25,4</b>
<b>Всего</b>				<b>46,5</b>	<b>46</b>	<b>229,7</b>	<b>1535</b>	<b>48</b>

медсестра Жуков Перова З.А.



Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
20 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа ячневая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,2	7,5	20,3	170	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	2,9	3	12,3	89	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	35/12	5,1	3,4	17,1	120	0,1
<b>Итого</b>			<b>447</b>	<b>13,2</b>	<b>13,9</b>	<b>49,7</b>	<b>379</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК (сок виноградный)	100	0,4	0,3	21,3	92	1,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>21,3</b>	<b>92</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, картофель, огурцы соленые, сметана 15% жирности)	180	2,7	7,5	13,7	137	16,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт)	80	12,1	14,2	5,2	196	1,4
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,2	3,3	26,7	154	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	50	1,1	2,4	6,2	51	3,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7,7	32	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>23,5</b>	<b>27,8</b>	<b>80,7</b>	<b>672</b>	<b>21,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	5,6	4,9	7,8	103	0,6
2012	474	БУЛОЧКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая)	60	4,3	5,1	30,8	186	0
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>9,9</b>	<b>10</b>	<b>38,6</b>	<b>289</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2012	139	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (картофель, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	160	6,6	10,5	33,1	253	13
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,4	0,2	12,4	61	48
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,4	0,5	19,1	87	9,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	28	2,4	0,2	27,9	123	0
<b>Итого</b>			<b>538</b>	<b>11,2</b>	<b>11,5</b>	<b>93,4</b>	<b>531</b>	<b>72,6</b>
<b>Всего</b>				<b>58,2</b>	<b>63,5</b>	<b>283,7</b>	<b>1963</b>	<b>97,4</b>

медсестра Зинер Перова З.А.