Утверждаю

И.О.Директора

ГБОУ СОШ с.Курумоч

_____ /Мазурцева М.С./

МЕНЮ

20 октября 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,5	6	20,8	161	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,8	12,4	86	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт)	30/4	2,2	3,6	14,6	100	0
Итого			**364**	**10,4**	**12,4**	**47,8**	**347**	**0,9**
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**9,9**	**43**	**2**
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая)	150	2,5	1,7	10,7	67	3,9
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	50	8,9	6,4	3,2	118	7,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,6	3,1	16,2	107	0
2008	50	СВЕКОЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,7	2,3	4,1	40	1,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,4	18	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			**560**	**18,3**	**13,9**	**55,6**	**432**	**13,3**
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал кукурузный)	180	3,5	3,2	27,6	153	0,9
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			**210**	**5,3**	**4,6**	**50,1**	**263**	**0,9**
Ужин								
2012	238	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированое)	160	19	13,3	21	282	1,5
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сахар песок)	40	0,6	1,5	4,2	37	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180			6,3	26	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,5	95	0
Итого			**402**	**21,5**	**15**	**53**	**440**	**2,4**
Всего				**56**	**46**	**216,4**	**1525**	**19,5**

медсестра _____ Первова З.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 октября 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	7,3	9,9	28,7	234	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая)	200	3	3,1	12,3	90	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35/5	2,7	4,3	17,6	120	0
Итого			**420**	**13**	**17,3**	**58,6**	**444**	**1,2**
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			**100**	**0,5**	**0,1**	**9,9**	**43**	**2**
Обед								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	6,1	3,5	18,9	131	4,1
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	70	13,8	9,9	5,7	184	11,5
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,1	4	18,4	126	0
2008	50	СВЕКОЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,7	4	4,1	55	1,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,7	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			**690**	**28**	**21,8**	**75**	**625**	**17,5**
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал кукурузный)	200	3,9	3,6	30,7	170	1
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			**250**	**7,7**	**8,5**	**67,9**	**379**	**1**
Ужин								
2012	238	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	170	23,4	15,9	24,4	338	1,5
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок)	50	0,7	1,8	4,7	45	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7,8	32	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	25	2,1	0,2	24,6	109	0
Итого			**445**	**26,3**	**17,9**	**61,5**	**524**	**2,6**
Всего				**75,5**	**65,6**	**272,9**	**2015**	**24,3**

медсестра _____ Первова З.А.