Утверждаю

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

МЕНЮ

20 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								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несолёное, сахар песок)	200	5	8	21,5	179	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,9	2,5	24,8	134	1
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35/12	5,9	4,2	17,6	133	0,1
Итого			447	13,8	14,7	63,9	446	1,7
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	100	0,4	0,3	22,1	95	1,1
Итого			100	0,4	0,3	22,1	95	1,1
Обед								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	185	2,4	8	15,2	145	7,3
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (говядина б/к, батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое)	80	19,1	21,3	5,5	289	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,7	4,5	18,5	126	9
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1	8	3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			7	28	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,4	0,4	21,2	102	0
Итого			685	28,1	34,3	68,4	698	19,3
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	5,6	4,9	7,8	103	0,6
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	50	1,4	1,7	38,7	177	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			350	8,5	7,1	67,5	376	10,6
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несолёное)	130	12,5	20,7	2,4	246	0
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	40	1,2	2,4	3,1	39	1,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200	0,1		10,8	45	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			410	16,9	23,3	36,4	425	2,5
Всего				67,7	79,7	258,3	2040	35,2

медсестра _____ Первова З.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

20 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								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	3,3	4,8	13	109	0,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,6	2,3	22,3	121	0,9
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	30/10	4,3	2,9	14,6	102	0,1
Итого			370	10,2	10	49,9	332	1,4
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	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	155	2	5,4	13,1	112	6,4
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	60	12,2	13,8	4,1	189	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,3	3,8	15,6	107	7,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	40	0,3		0,7	5	2
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок)	150			5	20	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			555	19,4	23,4	55,5	515	16
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5	4,4	7	93	0,5
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	20	91	3,9
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пряники заварные)	25	1,5	1,2	18,9	93	0
Итого			305	8	6,1	45,9	277	4,4
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	120	11,6	19,1	2,2	227	0
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	1,2	2,6	3,3	42	1,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,1		6,8	28	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	22	1,7	0,1	11,1	52	0
Итого			362	14,6	21,8	23,4	349	2,5
Всего				52,5	61,5	192,1	1548	25,2

медсестра _____ Первова З.А.