

Утверждаю

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



МЕНЮ
21 апреля 2026 г.
Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 413 | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое) | 150 | 5,5 | 6,4 | 20,7 | 164 | 0,4 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая) | 180 | 2,8 | 2,8 | 12,7 | 87 | 0,5 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт) | 30/4 | 2,2 | 3,7 | 14,6 | 100 | 0 |
| Итого | | | 364 | 10,5 | 12,9 | 48 | 351 | 0,9 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |
| Итого | | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 80 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая) | 150 | 2,4 | 1,9 | 10,8 | 69 | 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 | 6,3 | 3,3 | 117 | 7,4 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 110 | 3,6 | 3,1 | 16,2 | 106 | 0 |
| 2008 | 50 | СВЕКОЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ (свекла, масло подсолнечное рафинированое) | 60 | 0,7 | 2,6 | 4,1 | 43 | 1,9 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 150 | | | 4,6 | 18 | 0 |
| | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами) | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| Итого | | | 560 | 18,2 | 14,3 | 56 | 435 | 13,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая, крахмал картофельный) | 180 | | | 19,7 | 79 | 0 |
| | | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пряники заварные) | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 110 | 0 |
| Итого | | | 210 | 1,8 | 1,4 | 42,2 | 189 | 0 |
| 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 | 18,9 | 13,2 | 20,8 | 280 | 1,5 |
| 2012 | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок) | 40 | 0,6 | 1,5 | 4,1 | 36 | 0 |
| 2008 | 436 | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок) | 180 | | | 6,3 | 26 | 0,8 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт) | 22 | 1,9 | 0,2 | 21,7 | 96 | 0 |
| Итого | | | 402 | 21,4 | 14,9 | 52,9 | 438 | 2,3 |
| Всего | | | | 53,4 | 44 | 220,1 | 1509 | 26,4 |

медсестра

Зеленая

Первова З.А.

Утверждаю

И.О.Директора
ГБОУ СОШ с.Курумоч
(Мазурцева М.С.)

МЕНЮ

21 апреля 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 | 12,5 | 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 | 58,8 | 444 | 1,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |
| Итого | | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 98 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая) | 180 | 6,1 | 3,4 | 18,8 | 131 | 4,1 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь, масло сладко-сливочное несоленое) | 70 | 13,8 | 10 | 5,7 | 183 | 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 рафинированное) | 60 | 0,7 | 4 | 4,1 | 55 | 1,9 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 200 | | | 6,8 | 27 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами) | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 690 | 28 | 21,8 | 75 | 624 | 17,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный, сахар песок, вода питьевая, крахмал картофельный) | 200 | 0,5 | 0,1 | 22,3 | 92 | 0,8 |
| | | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сахарное мука высш. сорт) | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 209 | 0 |
| Итого | | | 250 | 4,3 | 5 | 59,5 | 301 | 0,8 |
| 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 | 24,5 | 338 | 1,5 |
| 2012 | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок) | 50 | 0,7 | 1,8 | 4,8 | 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 | 61,7 | 524 | 2,6 |
| Всего | | | | 73,1 | 62,5 | 276 | 1989 | 32,1 |

медсестра

Первова З.А.