Утверждаю

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

МЕНЮ

21 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								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	5	6,2	22,7	167	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, повидло)	30/15	2,3	0,2	24,7	109	0,1
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180			5,2	22	0,9
Итого			375	7,3	6,4	52,6	298	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	110	0,3	0,2	17,4	75	0,9
Итого			110	0,3	0,2	17,4	75	0,9
Обед								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, сметана 15% жирности)	155	2,2	5	12,1	106	13
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	180	11,2	11,3	20,9	231	10,5
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,4	1,8	2,8	30	0,6
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,3	0,1	9,3	45	36,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			565	16,7	18,6	62,1	494	3
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	38,1
Итого			280	6,2	0,4	14,7	94	39,9
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое)	180	34,6	22	8,7	372	0,9
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	40	3,2	2,2	7,4	63	1,7
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,3	0,1	13	54	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			422	39,8	24,4	40,1	541	2,6
Всего				70,3	50	186,9	1502	105,3

медсестра _____ Первова З.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 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								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	6,4	7,9	31,9	226	0,7
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	35/20	2,7	0,2	29,9	132	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200	0,1		7	29	1
Итого			**435**	**9,2**	**8,1**	**68,8**	**387**	**1,7**
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	115	0,3	0,2	18,9	81	2,3
Итого			**115**	**0,3**	**0,2**	**18,9**	**81**	**2,3**
Обед								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, сметана 15% жирности)	190	3,3	6,8	16,6	145	20,3
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, морковь)	200	14,5	14,3	23,8	283	12,2
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,6	2,9	4,1	46	0,9
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	25,8	119	71,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			**680**	**22,3**	**24,7**	**91,5**	**695**	**3**
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	6	0,2	8	62	2
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	38
Итого			**300**	**6,8**	**0,4**	**15,5**	**100**	**40**
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое)	200	38,4	24,7	9,7	415	1
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	60	4,8	3,5	11	96	2,5
2008	436	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (вода питьевая, сахар песок, виноград сушеный (изюм))	200	0,2	0,1	13,2	55	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	25	1,8	0,2	12,1	57	0
Итого			**485**	**45,2**	**28,5**	**46**	**623**	**3,5**
Всего				**83,8**	**61,9**	**240,7**	**1886**	**152,8**

медсестра _____ Первова З.А.