

МЕНЮ

22 января 2026 г.
Сад 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,3	5,9	26,8	181	0,5
	ТК№04 3	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,9	3,2	12,6	96	0,6
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	35/5	2,6	4,4	17,1	118	0
Итого			420	11,8	13,5	56,5	395	1,1
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (блоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лимон)	200	10,7	9,4	19,8	205	6,56
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (капуста белокачанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	170	16	16,1	18,4	285	26,4
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	50	1,6	0,1	3,2	19	2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0
Итого			692	33,5	26,2	91	734	34,96
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	200	5,8	5	8,4	108	0,6
	ТК№01 8	кондитерское изделие (печенье сахарное мука высш сорт)	18	1,4	1,8	13,4	75	0
Итого			218	7,2	6,8	21,8	183	0,6
Ужин								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (крупа рисовая, творог 5,0% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	180	17,8	15,2	23,9	309	0,5
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	50	0,7	1,8	3,1	37	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,8		23,6	97	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	25	2,1	0,2	24,6	109	0
Итого			455	21,4	17,2	75,2	552	0,5
Всего				74,3	64,1	254,3	1911	47,16

медсестра

Мазурцева

Первова З.А.

Утверждаю

И.о. директора
ГБОУ СОШ с.Курумоч
Мазурцева М.С.

МЕНЮ

22 января 2026 г.
Ясли 12 часов



Ясли 12 часов									
Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак									
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,4	6,4	18,8	150	0,5	
		КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,3	2,4	8,5	66	0,4	
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	30/4	2,3	3,4	15,1	100	0	
Итого			334	9	12,2	42,4	316	0,9	
II Завтрак									
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед									
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6	6,3	9,4	118	4,77	
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (капуста белокачанная, говядина б/х, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, морковь)	190	13,9	15	22,8	283	26,6	
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	40	1,2	0,1	2,5	16	1,6	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			5	20	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0	
Итого			600	23,7	21,8	56,7	519	32,97	
Полдник									
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180	5,4	1,8	7,6	72	0,9	
		кондитерское изделие (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	4,2	5,4	22,4	142	0	
Итого			210	9,6	7,2	30	214	0,9	
Ужин									
2012	189	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	160	21,2	15,3	17,5	297	0,4	
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	50	0,7	2	3,2	34	0	
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	180	0,8		21,2	87	0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука 2 сорт)	18	1,5	0,2	17,5	78	0	
Итого			408	24,2	17,5	59,4	496	0,4	
Всего				66,9	59,1	198,3	1592	45,17	

медсестра

Первова З.А.