Утверждаю

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

МЕНЮ

22 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	94	СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,1	5,5	14,6	125	0,9
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	1,4	1,2	20,2	96	0,9
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	30/4	2,2	3,3	14,6	97	
Итого			**394**	**7,7**	**10**	**49,4**	**318**	**1,8**
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	73	РАССОЛЬНИК СО СМЕТ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности)	155	2,9	6,2	10,3	112	5,4
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	180	16,4	20	23,7	341	0,5
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, соль йодированная)	40	0,8	1,4	4	34	7,4
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2		23,1	95	11,7
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,3	17	82	0
Итого			**595**	**22,9**	**27,9**	**78,1**	**664**	**25**
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
2008	453	БУЛОЧКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое)	60	8,9	8	28	220	0
Итого			**240**	**14,1**	**12,5**	**35,6**	**317**	**0,5**
Ужин								
2008	95	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	150	2,2	5,1	12,4	105	6,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,2	0,1	12,2	49	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	28	2,2	0,2	14,3	68	0
Итого			**328**	**4,6**	**5,4**	**38,9**	**222**	**6,2**
Всего				**50,8**	**56,3**	**223**	**1617**	**43,5**

медсестра _____ Первова З.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 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	94	СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,4	7,1	22,1	174	1,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	1,5	1,3	22,4	107	1
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35/5	2,6	4,4	17,1	118	
Итого			**440**	**9,5**	**12,8**	**61,6**	**399**	**2,2**
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			**100**	**1,5**	**0,5**	**21**	**96**	**10**
Обед								
2012	73	РАССОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности)	180	3,3	7	11,8	128	6,3
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	200	18,2	22,4	27,5	384	0,5
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, морковь, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, соль йодированная)	70	1	2	5,1	43	22,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			**700**	**26**	**31,8**	**91,3**	**762**	**42**
Полдник								
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2008	453	БУЛОЧКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи)	70	10,7	9,6	34,9	269	0,1
Итого			**270**	**16,5**	**14,6**	**42,9**	**375**	**1,5**
Ужин								
2008	95	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	180	3,4	10,5	18,6	183	9,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2	0,1	16,2	65	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			**420**	**6,7**	**10,8**	**54,9**	**343**	**9,5**
Всего				**60,2**	**70,5**	**271,7**	**1975**	**65,2**

медсестра _____ Первова З.А.