

Утверждаю

И.о.директора

ГБОУ СОШ с.Курумоч

/Мазурцева М.С./

МЕНЮ

23 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	Жи- ры, г	Угле- воды		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа ячневая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,2	7,5	20,3	169	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	2,9	3	12,3	88	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт)	35/12	5,1	3,4	17,1	120	0,1
Итого			447	13,2	13,9	49,7	377	1,3
II Завтрак								
2012	399	СОК (сок виноградный)	100	0,4	0,3	21,3	92	1,1
Итого			100	0,4	0,3	21,3	92	1,1
Обед								
2008	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, картофель, грибы соленные, сметана 15% жирности)	200	3,2	8,4	15,4	151	17,9
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/х, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт)	70	10,5	12,3	4,5	170	1,2
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,9	3,8	30,8	176	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, морковь)	50	1,1	2,4	6,2	51	3,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7,8	32	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	22	1,8	0,2	21	93	0
Итого			742	24,9	27,5	106,9	775	23,3
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	5,6	4,9	7,8	103	0,6
2012	474	БУЛОЧКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая)	60	4,4	5,2	30,7	187	0
Итого			260	10	10,1	38,5	290	0,6
Ужин								
2012	139	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (картофель, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	170	7,1	11,1	35,2	270	13,9
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,4	0,2	12,4	60	47,9
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,4	0,5	19,1	87	9,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	25	2,1	0,2	24,6	109	0
Итого			495	11	12	91,3	526	70,9
Всего				59,5	63,8	307,7	2060	97,2

медсестра

Перова З.А.



МЕНЮ

23 января 2026 г.

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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа ячневая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3	4,5	12,5	104	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	3,1	11,2	81	0,2
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30/10	4,5	3,1	14,6	105	0,1
Итого			370	10,2	10,7	38,3	290	0,7
II Завтрак								
		СОК (сок виноградный)	100	0,3	0,2	16,3	70	2
Итого			100	0,3	0,2	16,3	70	2
Обед								
2006	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, картофеля, огурцы соленые, сметана 15% жирности)	180	3	5,7	14,4	124	17,7
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт)	50	8	10,2	3,3	137	1
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,5	2,8	22,6	130	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,8	2,5	4,2	43	2,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	150			5,1	22	0,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	18	1,2	0,1	7,7	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			598	19,1	21,7	74,3	575	21,5
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
2012	474	БУЛОЧКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая)	50	4,6	4,7	30,8	184	0
Итого			230	9,8	9,2	38	279	1,3
Ужин								
2012	139	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (картофель, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	5,9	5,3	34,1	208	13,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5	20	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	18	1,5	0,2	17,5	78	0
Итого			458	7,8	5,9	66,4	353	23,1
Всего				47,2	47,7	233,3	1567	48,6

медсестра Зин Перлова З.А.