

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
23 июня 2026 г.  
Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	237	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b> (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	25,9	17,6	22,2	356	0,5
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3	2,4	13,5	88	0,5
2012	354	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ №354</b> (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,9	2,9	3,3	52	0
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеница формовой муки высш сорт)	40	3	4,8	19,8	135	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>32,8</b>	<b>27,7</b>	<b>58,8</b>	<b>631</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК</b> (сок виноградный)	100	0,4	0,3	22	95	2,7
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>22</b>	<b>95</b>	<b>2,7</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ</b> (мука пшеничная высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	200	3,9	4,6	22,9	150	5,1
2008	259	<b>ПОДЛИВКА ИЗ ПЕЧЕНИ</b> (масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, топянка печеная)	80	14,1	12	6,5	207	11,8
2008	324	<b>КАША ПШЕНИЧНАЯ</b> (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,5	3,8	21,9	135	0
2008	441	<b>НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА</b> (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,4	0,2	12	57	43
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3	0,4	19,1	92	0
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>24,9</b>	<b>21</b>	<b>82,4</b>	<b>641</b>	<b>59,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	<b>КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ</b> (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2008		<b>КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ</b> (печенье сахарное муки высш сорта)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>9,6</b>	<b>9,9</b>	<b>45,2</b>	<b>315</b>	<b>1,4</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ</b> (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,2	7,4	19,4	166	0,6
2008		<b>СВЕЖИЙ ФРУКТ</b> (банан)	114	1,7	0,6	24	110	11,4
2008	441	<b>НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА</b> (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,2	0,1	13,2	55	0
2008		<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшеница формовой муки 2 сорта)	30	2,6	0,3	29,5	131	0
<b>Итого</b>			<b>544</b>	<b>9,7</b>	<b>8,4</b>	<b>86,1</b>	<b>462</b>	<b>12</b>
<b>Всего</b>				<b>77,4</b>	<b>67,3</b>	<b>294,5</b>	<b>2144</b>	<b>77</b>

медсестра

*Зима*

Первова З.А.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

23 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	130	18,7	13	13,8	250	0,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	35	0,5	1,3	1,9	26	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,3	10,7	76	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30/8	2,3	4,7	15,1	112	0
<b>Итого</b>			<b>383</b>	<b>24,5</b>	<b>21,3</b>	<b>41,5</b>	<b>464</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	150	2,3	4,4	12,5	98	2,7
2008	259	ПОДЛИВКА ИЗ ПЕЧЕНИ (масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь, говяжья печень)	60	10,2	6,5	3,7	126	8,5
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ (крупа пшеничная лоптавская, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,7	3,7	22	137	0
2008	402	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,3	0,1	8,8	42	33,3
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>19,1</b>	<b>15,1</b>	<b>64</b>	<b>485</b>	<b>44,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5% жирности)	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>6,2</b>	<b>1,2</b>	<b>30,4</b>	<b>162</b>	<b>1,8</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,5	6,8	16,7	147	0,6
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2	0,1	14,6	59	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	1,9	0,2	12,5	59	0
<b>Итого</b>			<b>485</b>	<b>7</b>	<b>7,5</b>	<b>53,6</b>	<b>312</b>	<b>10,6</b>
<b>Всего</b>				<b>57,3</b>	<b>45,2</b>	<b>199,6</b>	<b>1466</b>	<b>59,8</b>

медсестра

Перова З.А.