

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 сентября 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	5,8	7,3	31	214	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,8	27	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	35/20	2,7	0,2	29,9	132	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3	3,1	12,5	90	0,5
Итого			635	11,5	10,6	80,2	463	1,1
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	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, сметана 15% жирности)	190	3,4	6,9	16,7	147	20,3
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ (говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, морковь)	200	12,3	11,6	23,9	249	12,2
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	50	0,8	0,1	6,6	31	3
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,3	0,1	14,5	60	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			690	20,1	19,1	82,9	589	35,5
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2008		кондитерское изделие (вафли с фруктово-ягодной начинками)	50	0,8	1	23,2	106	0
Итого			250	6,6	6	31,2	212	1,4
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	200	13,3	11,3	2,4	166	0,4
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (консервированной) (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,6	3,6	3,5	53	2,2
2008	441	напиток из плодов шиповника (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	25,9	119	72,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,8	0,2	12,2	58	0
Итого			465	17,3	15,4	44	396	74,7
Всего				57	51,6	259,3	1756	122,7

медсестра

Перова З.А.



МЕНЮ
23 сентября 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								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3.2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	4,6	5,9	22,4	161	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,8	11,5	82	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, повидло)	30/15	2,3	0,2	24,5	109	0,1
Итого			375	9,6	8,9	58,4	352	1,1
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	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТ (капуста белокачанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, сметана 15% жирности)	155	2,2	5,3	12,1	108	12,9
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б\к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)	180	10,8	10,7	21,4	226	11,1
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	40	0,5		4,6	21	1,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,3	0,1	13,3	55	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			595	16,4	16,5	68,4	492	25,9
Полдник								
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)	25	0,7	0,8	19,3	89	0
Итого			205	6,1	1	26,5	145	1,8
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 3.2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	180	12,1	8,5	1,9	133	0,3
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	40	1,1	2,5	2,3	36	1,5
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,3	0,1	9,1	44	36
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			392	15,2	11,2	24,3	265	37,8
Всего				48,8	38,1	198,6	1350	76,6

медсестра

Зинина

Первова З.А.