Утверждаю

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

МЕНЮ

23 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								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	5	8	21,5	179	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,9	2,5	24,8	134	1
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн формовой мука высш.сорт)	35/12	5,9	4,2	17,6	133	0,1
Итого			**447**	**13,8**	**14,7**	**63,9**	**446**	**1,7**
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	100	0,4	0,3	22,1	95	1,1
Итого			**100**	**0,4**	**0,3**	**22,1**	**95**	**1,1**
Обед								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	185	2,4	8,1	15,2	145	7,2
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (говядина б/к, батон нарезной пшен мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое)	80	19,1	21,3	5,5	289	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,7	4,4	18,5	125	9
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	60	0,5	0,1	1	8	3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6,9	28	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,4	0,4	21,2	102	0
Итого			**685**	**28,1**	**34,3**	**68,3**	**697**	**19,2**
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	5,6	4,9	7,8	103	0,6
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			**300**	**7,1**	**5,4**	**28,8**	**199**	**10,6**
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое)	110	10,6	17,5	2	208	0
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	60	1,6	3,6	4,7	58	2,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	1,5	1,3	22,4	107	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука высш.сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			**410**	**16,8**	**22,6**	**49,2**	**468**	**3,2**
Всего				**66,2**	**77,3**	**232,3**	**1905**	**35,8**

медсестра _____ Первова З.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 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								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	3,3	4,7	12,8	108	0,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	180	2,6	2,3	22,3	121	0,9
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	30/10	4,3	2,9	14,6	102	0,1
Итого			**370**	**10,2**	**9,9**	**49,7**	**331**	**1,4**
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	100	0,3	0,2	17,4	75	0,9
Итого			**100**	**0,3**	**0,2**	**17,4**	**75**	**0,9**
Обед								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	155	2	5,3	13,2	110	6,4
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое)	60	12,4	13,8	4,1	190	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,3	3,7	15,6	105	7,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	40	0,3		0,7	5	2
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок)	150			4,9	19	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			**555**	**19,6**	**23,2**	**55,5**	**511**	**16**
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5	4,4	7	93	0,5
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	20	91	3,9
Итого			**280**	**6,5**	**4,9**	**27**	**184**	**4,4**
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое)	110	10,6	17,5	2	208	0
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	50	1,4	3	3,9	48	1,9
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
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			**362**	**15,1**	**21,8**	**37,1**	**404**	**2,8**
Всего				**51,7**	**60**	**186,7**	**1505**	**25,5**

медсестра _____ Первова З.А.