

Утверждаю

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



МЕНЮ
25 февраля 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	190	КАША "ДРУЖБА" (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	6,4	7,9	31,9	226	0,7
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
Итого			435	9,1	8,1	68,6	385	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	100	0,3	0,2	18,9	81	2,3
Итого			100	0,3	0,2	18,9	81	2,3
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)	200/11	3,5	7,1	17,4	151	21,1
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ (говядина б\к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, морковь)	200	14,5	14,3	23,8	283	12,2
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	70	0,9	0,1	8,8	40	1,4
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2	0,2	10,6	45	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			731	22,4	22,1	81,8	621	36,3
Полдник								
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	38
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	6	0,2	8	62	2
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинкой)	50	0,8	1	23,2	106	0
Итого			350	7,6	1,4	38,7	206	40
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	180	34,5	22,1	8,6	372	0,9
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,6	3,6	3,5	52	2,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	1,8	0,2	12,1	57	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7	29	1
Итого			465	38	25,9	31,2	510	4,1
Всего				77,4	57,7	239,2	1803	83,4

медсестра В.И.И. Первова З.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ
25 февраля 2026 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	5	6,3	22,9	169	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, повидло)	30/15	2,3	0,2	24,5	109	0,1
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			4,9	19	0
Итого			375	7,3	6,5	52,3	297	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	110	0,3	0,2	17,4	75	0,9
Итого			110	0,3	0,2	17,4	75	0,9
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)	180/5	2,6	5,5	13,8	118	14,8
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б\к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	170	10,5	10,7	19,7	218	10
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	50	0,6		5,6	26	1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,4	0,2	11,4	55	44
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	3,1	0,4	19,1	92	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			670	19,8	17,2	86,6	591	69,8
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 начинкой)	35	1	1,2	27,1	124	0
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	38
Итого			315	7,2	1,6	41,8	218	39,8
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	160	30,6	19,7	7,6	330	0,8
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,3	0,1	13,3	55	0
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)	40	1,1	2,5	2,3	36	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	18	1,4	0,1	9	43	0
Итого			398	33,4	22,4	32,2	464	2,3
Всего			68	47,9	230,3	1645	113,5	

медсестра Зини Перова З.А.