

Утверждаю

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

МЕНЮ
25 марта 2026 г.
Ясли 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		
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	6,4	23	170	0,6
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		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшени муки высш сорт, обог. микроэлементами)	45	4,7	8	15,4	153	0,1
Итого			375	12,3	16,7	60,7	444	1,6
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 белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, сметана 15% жирности)	155	2,2	4,9	12,1	104	12,9
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина бк, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	180	11,2	11,2	20,9	229	10,5
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	40	0,3		0,7	5	2
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (вода питьевая, сахар песок, виноград сушеный (изюм))	180	0,2		14,6	60	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			595	16,5	16,5	65,3	480	25,4
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	38
Итого			280	6,2	0,4	14,7	94	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)	180	34,6	22,1	8,6	373	0,9
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	3,2	2,1	7,3	62	1,7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2		23,1	95	11,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	22	1,7	0,1	10,9	52	0
Итого			422	39,7	24,3	49,9	582	14,3
Всего				75	58,1	208	1675	82

медсестра

М.И.И.

Первова З.А.

Утверждаю

И.О. Директора
ГБОУ СОШ с Курумоч
/Мазурцева М.С./**МЕНЮ**
25 марта 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 подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	180	6,4	7,9	31,9	226	0,7
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		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеница высш сорт обог. микроэлементами)	45	4,6	8,1	15,4	153	0,1
Итого			425	13,9	18,5	72,1	513	1,8
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)	190	3,3	6,8	16,6	146	20,3
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ (говядина 6к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, морковь)	200	14,5	14,4	23,8	283	12,2
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	70	0,6	0,1	1,2	9	3,5
2008	440	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (вода питьевая, сахар песок, виноград сушеный (изюм))	180	0,3	0,1	21,2	88	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			690	22	21,8	84	628	36
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
Итого			300	6,8	0,4	15,5	100	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 неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	200	38,3	24,7	9,6	415	1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7	29	1
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,8	3,6	11	96	2,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	25	1,8	0,2	12,2	58	0
Итого			485	45	28,5	39,8	598	4,5
Всего				88	69,4	230,3	1920	84,6

медсестра



Первова З.А.