

Утверждаю

директор  
ГБОУ СОШ сКурумоч  
/и.о. Мазурцева М.С./

# МЕНЮ

26 января 2026 г.  
Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                       | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |         |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>(крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                   | 150   | 4,1               | 5,6     | 19,8             | 148                                                | 0,4                   |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)                                                                                                                             | 180   | 3,4               | 3,6     | 11               | 91                                                 |                       |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ<br>(сыр российский, хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт)                                                                                                                                          | 30/10 | 3,7               | 2,1     | 14,6             | 93                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 370   | 11,2              | 11,3    | 45,4             | 332                                                | 0,4                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |         |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК<br>(сок виноградный)                                                                                                                                                                                                 | 110   | 0,3               | 0,2     | 17,9             | 77                                                 | 2,2                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 110   | 0,3               | 0,2     | 17,9             | 77                                                 | 2,2                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |         |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури полупотр. 1 категории)                                                                      | 180   | 2,9               | 3,4     | 9,6              | 82                                                 | 4,9                   |
| 2008                          | 314                 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ<br>(кури потрош. 1 категории, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроуриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)   | 50    | 7,4               | 11,4    | 3,1              | 146                                                | 0,4                   |
| 2012                          | 317                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                         | 120   | 4,3               | 3,6     | 27,4             | 159                                                | 0                     |
| 2008                          |                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ<br>(икра из кабачков)                                                                                                                                                                   | 40    | 0,8               | 3,6     | 3,1              | 48                                                 | 2,8                   |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА<br>(виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                 | 150   | 0,2               | 0,1     | 12,3             | 51                                                 | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроуриентами)                                                                                                                                                            | 18    | 1,2               | 0,1     | 7,7              | 37                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроуриентами)                                                                                                                                                               | 40    | 2,6               | 0,4     | 17               | 82                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 598   | 19,4              | 22,6    | 80,2             | 605                                                | 8,1                   |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |         |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 453                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ<br>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, творог 5,9% жирности, масло подсолнечное рафинированное) | 50    | 7,8               | 7,6     | 25,2             | 201                                                | 0                     |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(ряженка 2,5% жирности)                                                                                                                                                                         | 150   | 4,4               | 3,8     | 6,3              | 81                                                 | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 200   | 12,2              | 11,4    | 31,5             | 282                                                | 0,5                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |         |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)                                           | 170   | 4,2               | 5,6     | 16,5             | 136                                                | 36,8                  |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ<br>(яйца куриные (шт.))                                                                                                                                                                                    | 40    | 5,1               | 4,6     | 0,3              | 63                                                 | 0                     |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>(кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                         | 180   | 1,4               | 1,2     | 20,2             | 96                                                 | 0,9                   |
| 2008                          |                     | СВЕЖИИ ФРУКТ<br>(банан)                                                                                                                                                                                                  | 100   | 1,5               | 0,5     | 21               | 96                                                 | 10                    |
| 2012                          | 115                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой, мука высш. сорт)                                                                                                                                                              | 18    | 1,5               | 0,1     | 9,7              | 46                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          | 508   | 13,7              | 12      | 67,7             | 437                                                | 47,7                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                          |       | 56,8              | 57,5    | 242,7            | 1733                                               | 58,9                  |

медсестра Иссу Первова З.А.

# МЕНЮ

26 января 2026 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                      | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тиче-<br>ская<br>цен-ность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                         |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                                |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                         |       |                   |         |                  |                                                |                       |
| 2008                          | 184                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ<br>(крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                  | 180   | 5                 | 6,6     | 22,5             | 170                                            | 0,5                   |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                            | 200   | 3                 | 2,6     | 11,6             | 82                                             | 0,5                   |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ<br>(хлеб российский, хлеб пшенич.формовой мука высш.сорт)                                                                                                                                            | 35/12 | 5,2               | 3,4     | 17,6             | 123                                            | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                         | 427   | 13,2              | 12,6    | 51,7             | 375                                            | 1,1                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                         |       |                   |         |                  |                                                |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК<br>(сок виноградный)                                                                                                                                                                                                | 135   | 0,4               | 0,3     | 22               | 95                                             | 2,7                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                         | 135   | 0,4               | 0,3     | 22               | 95                                             | 2,7                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                         |       |                   |         |                  |                                                |                       |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури. полуц. 1 категории)                                                                       | 200   | 3,2               | 4       | 10,1             | 91                                             | 5,1                   |
| 2008                          | 314                 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ<br>(кури. потрош. 1 категории, хлеб пшенич.формовой мука 2 сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)            | 60    | 11,4              | 16,2    | 7,4              | 221                                            | 1                     |
| 2012                          | 205                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ<br>(макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                              | 150   | 4,2               | 3,6     | 26,4             | 155                                            | 0                     |
| 2008                          |                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ<br>(икра из кабачков)                                                                                                                                                                  | 50    | 0,9               | 4,4     | 3,8              | 60                                             | 3,5                   |
| 2012                          | 376                 | НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА<br>(виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                               | 200   | 0,2               | 0,1     | 13,2             | 54                                             | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржанно-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                            | 47    | 3,1               | 0,4     | 19,9             | 96                                             | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшенич.формовой мука 2 сорт)                                                                                                                                                                    | 22    | 1,9               | 0,2     | 21,7             | 96                                             | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                         | 729   | 24,9              | 28,9    | 102,5            | 773                                            | 9,6                   |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                         |       |                   |         |                  |                                                |                       |
| 2008                          | 453                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ<br>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, творог 5,0% жирности) | 75    | 13,8              | 7,4     | 60,5             | 334                                            | 0                     |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(йогурт 2,5% жирности)                                                                                                                                                                         | 200   | 5,8               | 5       | 8,4              | 108                                            | 0,6                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                         | 275   | 19,6              | 12,4    | 68,9             | 442                                            | 0,6                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                         |       |                   |         |                  |                                                |                       |
| 2008                          | 346                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ<br>(капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная)                                           | 180   | 4,5               | 5,9     | 16,2             | 140                                            | 38,9                  |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ<br>(яйца куриные (шт.))                                                                                                                                                                                   | 50    | 6,4               | 5,7     | 0,4              | 79                                             | 0                     |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК<br>(кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                        | 200   | 1,5               | 1,3     | 22,4             | 107                                            | 1                     |
| 2008                          |                     | СВЕЖИЙ ФРУКТ<br>(банан)                                                                                                                                                                                                 | 100   | 1,5               | 0,5     | 21               | 96                                             | 10                    |
| 2012                          | 115                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшенич.формовой мука 2 сорт)                                                                                                                                                                    | 30    | 2,6               | 0,3     | 29,5             | 131                                            | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                         | 560   | 16,5              | 13,7    | 89,5             | 553                                            | 49,9                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                         |       | 74,6              | 67,9    | 334,6            | 2238                                           | 63,9                  |

медсестра



Первова З.А.