Утверждаю

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

# МЕНЮ

## 26 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** | | | | | | | | |
| 2012 | 417 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности) | 150 | 5,6 | 6,7 | 18,9 | 161 | 0,6 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая) | 180 | 3,2 | 3,4 | 11,4 | 90 | 0,5 |
| 2012 | | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | 30/10 | 4,3 | 2,9 | 14,6 | 102 | |
| **Итого** | | | **370** | **13,1** | **13** | **44,9** | **353** | **1,2** |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК (сок яблочный) | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 42 | 0,8 |
| **Итого** | | | **100** | **0,5** | **0,1** | **9,8** | **42** | **0,8** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2012 | 109 | БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ГРЕНКАМИ (хлеб пшеничн формовой мука высш.сорт, куры потрош. 2 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная) | 150 | 3,6 | 1,1 | 7,2 | 52 | 0,5 |
| 2008 | 321 | СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ) (куры потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое) | 150 | 18,1 | 15,3 | 10,4 | 252 | 1,3 |
| 2008 | 47 | САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое) | 40 | 10,3 | 4,2 | 23,5 | 177 | 4,8 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 150 | | | 4,9 | 19 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | |
| **Итого** | | | **530** | **34,6** | **21** | **63** | **582** | **6,6** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности) | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95 | 1,3 |
| 2008 | | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пряники заварные) | 36 | 2,1 | 1,7 | 26,9 | 131 | 0 |
| **Итого** | | | **216** | **7,3** | **6,2** | **34,1** | **226** | **1,3** |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 2012 | 344 | РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое) | 120 | 4 | 3,6 | 21,4 | 138 | 25,9 |
| 2008 | | ЯБЛОКО (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 8,6 | 41 | 8,8 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 180 | | | 6,1 | 25 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,5 | 59 | 0 |
| **Итого** | | | **425** | **6,3** | **4,2** | **48,6** | **263** | **34,7** |
| **Всего** | | | | **61,8** | **44,5** | **200,4** | **1466** | **44,6** |

медсестра _____ Первова З.А.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

## 26 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** | | | | | | | | |
| 2012 | 417 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок) | 180 | 6,7 | 8,5 | 32,5 | 235 | 0,6 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок) | 200 | 3 | 3,3 | 12,5 | 92 | 0,5 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн формовой мука высш сорт) | 35/15 | 5,9 | 4,2 | 17,6 | 133 | 0 |
| Итого | | | 430 | 15,6 | 16 | 62,6 | 460 | 1,2 |
| **II Завтрак** | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК (сок виноградный) | 100 | 0,4 | 0,3 | 22 | 95 | 2,7 |
| Итого | | | 100 | 0,4 | 0,3 | 22 | 95 | 2,7 |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2012 | 109 | БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт, куры потрош. 1 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое) | 180 | 5,1 | 8,7 | 23,1 | 192 | 0,6 |
| 2008 | 321 | СУФЛЕ ИЗ КУР (куры потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 200 | 18,1 | 13,4 | 12 | 242 | 0,4 |
| 2008 | 47 | САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое) | 60 | 4,8 | 4,7 | 11 | 107 | 2,5 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая) | 180 | | | 7 | 28 | 0 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 670 | 31,3 | 27,2 | 74,3 | 671 | 3,5 |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности) | 200 | 5,6 | 4,8 | 7,7 | 102 | 1,4 |
| 2008 | | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пряники заварные) | 50 | 3 | 2,4 | 37,5 | 183 | 0 |
| Итого | | | 250 | 8,6 | 7,2 | 45,2 | 285 | 1,4 |
| **Ужин** | | | | | | | | |
| 2012 | 344 | РАГУ ОВОЩНОЕ (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, кабачки, томатная паста) | 150 | 5,5 | 9,1 | 29,1 | 225 | 36,8 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок) | 200 | | | 6,8 | 27 | 0 |
| 2008 | | СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан) | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 10 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт) | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 95 | 0 |
| Итого | | | 490 | 10,1 | 9,8 | 77 | 443 | 46,8 |
| Всего | | | | 66 | 60,5 | 281,1 | 1954 | 55,6 |

медсестра _____ Первова З.А.