



Утверждаю

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

МЕНЮ
27 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	4	5,5		130	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,8		81	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30/10	4,3	2,9		102	0,1
Итого			400	11	11,2		313	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	100	0,3	0,2		75	0,9
Итого			100	0,3	0,2		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 рафинированное)	155	2	5,9		116	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 рафинированное)	60	12,2	14		191	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,3	3,9		107	7,6
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	40	0,3			5	2
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	150	0,1	0,1		84	1,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4		82	0
Итого			555	19,5	24,3		585	17,2
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5	4,4		93	0,5
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5		91	3,9
Итого			280	6,5	4,9		184	4,4
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	110	10,6	17,5		208	0
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	1,2	2,4		39	1,5
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180	0,1			30	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	22	1,7	0,1		52	0
Итого			352	13,6	20		329	2,5
Всего				50,9	60,6		1486	26,1

медсестра Зим Перова З.А.



Утверждаю

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

МЕНЮ
27 марта 2026 г.
Сад 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	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	7,9	21,5	179	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3,3	3,4	12,9	96	0,6
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	14,2	15,5	52	408	1,3
II Завтрак								
38	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	15,1	145	7,3
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 рафинированное)	80	19	21,1	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	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	24,4	100	1,4
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,4	0,4	21,2	102	0
Итого			685	28,1	34,1	85,7	769	20,7
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 рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	110	10,6	17,5	2	208	0
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) (кукуруза консервы, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	60	1,6	3,6	4,7	58	2,2
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	200	0,1		10,9	45	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3,1	0,2	20,1	95	0
Итого			410	15,4	21,3	37,7	406	3,2
Всего				65,2	76,6	226,3	1877	36,9

медсестра Зиш Перова З.А.