

Утверждаю

И.о.директора
ГБОУ СОШ с.Курумоч
/Мазурцева М.С./

МЕНЮ

28 января 2026 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	35/20	2,7	0,2	29,9	132	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	1,5	1,3	22,4	107	1
Итого			435	10,6	9,4	84,2	465	1,7
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	152	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	14,4	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	46	1,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог, микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0
Итого			753	24,3	22,4	103,4	719	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 начинками)	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 неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	180	34,5	22,1	8,6	374	0,9
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, лимонная кислота, петрушка (зелень))	40	3	2,3	5,9	56	2,8
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7	29	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25	1,8	0,2	12,2	58	0
Итого			445	39,4	24,6	33,7	517	4,7
Всего				82,2	58	278,9	1988	85

медсестра

Первова З.А.

МЕНЮ
28 января 2026 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен-ность, 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	6,3	22,8	169	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	1,4	1,2	20,2	96	0,9
2012	3	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничный формовой, мука высш. сорт, повидло)	30/15	2,3	0,2	24,6	109	0,1
Итого			375	8,7	7,7	67,6	374	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)	180/5	2,6	5,7	13,8	120	14,8
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 0/1, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	170	10,5	10,6	19,7	217	10
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	50	0,6		5,7	26	1
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,4	0,2	11,4	55	43,5
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	3,1	0,4	19,1	92	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой, мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			690	21,3	17,4	96,7	639	69,3
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	27,2	125	0
		свежий фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	38
Итого			315	7,2	1,6	41,9	219	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 неразделанная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	160	30,6	19,8	7,5	331	0,8
2008	47	САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ (фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, лимонная кислота, петрушка (зелень))	35	2,6	2	5,2	49	2,46
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2		23,1	95	11,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой, мука высш. сорт)	18	1,4	0,1	8,9	42	0
Итого			393	34,8	21,9	44,7	517	14,96
Всего				72,3	48,8	268,3	1824	126,56

медсестра Зини Перова З.А.