

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 мая 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,3	5,9	26,8	181	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2	0,1	16,2	65	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	35/5	2,6	4,4	17,1	118	0
Итого			420	8,1	10,4	60,1	364	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сливко)	180	9,5	8,4	17,6	186	5,91
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (халупа белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	200	18,9	19,2	21,6	336	31,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	50	1,6	0,1	3,2	19	2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			660	33,3	28,1	69,6	667	39,01
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	200	5,8	5	8,4	108	0,6
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,3	0,4	17,6	81	8,4
	ТКН№01 8	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	50	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			350	9,4	8,3	48,3	314	9
Ужин								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (крупа рисовая, творог 5,0% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	180	17,8	15,2	23,9	309	0,5
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	50	0,7	1,8	3,1	37	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	28	2,4	0,2	27,9	123	0
Итого			458	21,1	17,2	80,6	574	13,5
Всего				72,4	64,1	268,5	1962	64,01

медсестра

Зисел

Первова З.А.



МЕНЮ
28 мая 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								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,4	6,4	18,8	150	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2	0,1	14,6	59	0
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшенич. формовой мука высш сорт)	30/4	2,3	3,4	15,1	100	0
Итого			364	6,9	9,9	48,5	309	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6	6,3	9,5	118	4,77
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (капуста белокачанная, говядина блк, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, морковь)	160	11,8	12,9	19,3	242	22,4
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	40	1,2	0,1	2,5	16	1,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,2	17	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			540	21,6	19,7	52,5	475	28,77
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180	5,4	1,8	7,6	72	0,9
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарин)	100	0,6	0,1	5,6	28	28,1
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сахарное мука высш сорт)	30	4,2	5,4	22,4	142	0
Итого			310	10,2	7,3	35,6	242	29
Ужин								
2012	189	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	20,4	14,8	17	287	0,4
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 (мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	40	0,6	1,6	2,6	27	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2		23,1	95	11,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,8	97	0
Итого			397	23,1	16,6	64,5	506	12,1
Всего				62,3	53,6	211	1575	72,37

медсестра Зинь Перова З.А.