Утверждаю

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

МЕНЮ

28 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								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	150	11,4	13,4	2,9	177	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5,7	23	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/15	2,4	0,2	24,1	107	0,1
Итого			**375**	**13,8**	**13,6**	**32,7**	**307**	**0,4**
II Завтрак								
		СОК (сок виноградный)	100	0,3	0,2	16,3	70	2
Итого			**100**	**0,3**	**0,2**	**16,3**	**70**	**2**
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	160	2,2	2,3	11,9	80	11,6
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	50	6,5	9,2	2,4	119	0
2012	314	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (горох лущеный, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая)	110	8,9	4,6	18,5	151	0
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,5	2,3	3	35	1,5
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	200	0,2	0,1	29,7	121	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17,1	83	0
Итого			**600**	**21**	**18,8**	**82,6**	**589**	**13,1**
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180	3,7	4,1	18,3	126	0,7
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	0,7	0,8	19,3	89	0
Итого			**205**	**4,4**	**4,9**	**37,6**	**215**	**0,7**
Ужин								
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ПОДЛИВОМ (рыба треска потрошеная обезглавленная, батон простой, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), лук репчатый, морковь)	160	19,2	4,5	17	186	1,4
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,4	1,7	2,8	29	0,6
2008	436	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6,1	28	2,3
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	25	2,1	0,2	24,6	109	0
Итого			**445**	**22,6**	**10**	**53,6**	**400**	**7,1**
Всего				**62,1**	**47,5**	**222,8**	**1581**	**23,3**

медсестра _____ Первова З.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 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								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое)	180	14,6	20,5	5,2	264	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,7	27	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничн формовой мука высш сорт)	30/20	2,7	0,2	30,3	134	0,1
Итого			**430**	**17,3**	**20,7**	**42,2**	**425**	**0,6**
II Завтрак								
	ТК № 002	СОК (сок виноградный)	100	0,4	0,3	22	95	2,7
Итого			**100**	**0,4**	**0,3**	**22**	**95**	**2,7**
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая)	190	3,5	3,2	18,8	118	17,7
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон простой, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое)	80	15,3	16	11,8	250	0
2012	314	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (горох лущеный, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая)	130	8,6	5,1	18,1	153	0
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,8	3,7	4,6	55	2,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,4	0,1	17,6	74	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			**685**	**31,6**	**28,5**	**90**	**742**	**20**
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	200	4,2	3,6	20,5	131	0,8
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	50	1,1	1,3	30,9	142	0
Итого			**250**	**5,3**	**4,9**	**51,4**	**273**	**0,8**
Ужин								
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ПОДЛИВОМ (рыба треска потрошеная обезглавленная, батон простой, вода питьевая, мука пшеничная высш сорт, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, крупа рисовая, яйца куриные (шт.))	200	32,9	9,5	28,3	330	1,9
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	60	0,6	2,9	4,1	46	0,9
2008	436	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		8,3	36	2,6
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн формовой мука 2 сорт)	22	2,5	0,3	28,6	127	0
Итого			**482**	**36,1**	**12,7**	**69,3**	**539**	**5,4**
Всего				**90,7**	**67,1**	**274,9**	**2074**	**29,5**

медсестра _____ Первова З.А.