

Утверждаю

И.О. Директора
ГБОУ СОШ с. Курумоч
(Мазурцева М.С.)



МЕНЮ
29 июня 2026 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, пшеница)	180	5	6,8	23	175	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,1	2,6	11,6	83	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	35/12	5,2	3,4	17,6	123	0,1
Итого			427	13,3	12,8	52,2	381	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	135	0,4	0,3	22	95	2,7
Итого			135	0,4	0,3	22	95	2,7
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури полукопч. 1 категории)	180	2,9	3,6	9,1	82	4,6
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, хлеб пшеничный формовой мука 2 сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	70	13,1	19,1	8,8	258	1,2
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,6	3,1	22,9	134	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	1	4,5	3,9	60	3,5
2012	376	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	160	0,2		11,8	49	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,1	0,4	19,9	96	0
Итого			657	23,9	30,7	76,4	679	9,3
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	6	0,2	8	62	2
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (ц/т), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	75	5	9,3	41,9	270	0
Итого			275	11	9,5	49,9	332	2
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, соль йодированная)	160	4	5,3	14,4	124	34,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,4	26	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука 2 сорт)	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			390	6,6	5,6	50,3	281	34,4
Всего				55,2	58,9	250,8	1768	49,5

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ
29 июня 2026 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ (вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, пшено)	150	4	6,1	19,7	150	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,4	3,6	11	91	0
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	30/10	3,8	2,2	14,6	94	0
Итого			370	11,2	11,9	45,3	335	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	110	0,3	0,2	17,9	77	2,2
Итого			110	0,3	0,2	17,9	77	2,2
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури полуцотр. 1 категории)	150	2,5	3,1	8,1	69	3,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, батон нарезной (швен, мука высш сорт, обог. микроэлементами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	60	8,8	14,2	3,6	177	0,4
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,9	3,5	25,1	147	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушенный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,2	0,1	12,1	50	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			550	18,8	24,9	69	573	7,1
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	4	7,4	33,5	216	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5% жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
Итого			240	9,2	11,9	40,7	311	1,3
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, соль йодированная)	130	3,3	4,4	12,8	106	28
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			9,7	39	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			332	5	4,5	33,5	197	28
Всего				44,5	53,4	206,4	1493	39

медсестра

Перова З.А.