

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 сентября 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер 3,2% жирности)	150	21,6	14,9	15,7	287	0,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, вода питьевая)	35	0,4	2,2	0,5	30	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,3	10,3	74	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/8	2,3	4,6	15,1	111	0
Итого			403	27,3	24	41,6	502	0,9
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21	96	10
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	150	2,4	4,6	12,5	100	2,7
2008	259	ПОДЛИВКА ИЗ МЯСА (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт, морковь)	65	8,7	11,3	3,8	152	1,2
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,8	3,8	22,1	138	0
2012		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	40	0,5	2,5	4,7	44	1,9
2008	402	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,3	0,1	8,8	42	32,8
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			555	18,3	22,7	68,9	558	38,6
Полдник								
2008		кондитерское изделие (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	435	кисломолочный продукт (кефир 2,5 % жирности)	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
Итого			210	6,2	1,2	30,4	162	1,8
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер 3,2% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,5	6,6	16,7	145	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2	0,1	14,6	59	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,9	0,2	12,5	59	0
Итого			385	6,6	6,9	43,8	263	0,6
Всего				59,9	55,3	205,7	1581	51,9

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

И.О.Директора
ГБОУ СОШ сКурумоч
/Мазурцева М.С./**МЕНЮ**
29 сентября 2026 г.**Сад 12 часов**

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ска- я цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	180	24,8	17,6	22,7	355	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3	2,4	13,6	88	0,5
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,9	2,9	3,2	52	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	40	3	4,8	19,8	135	0
Итого			470	31,7	27,7	59,3	630	1
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21	96	10
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	200	3,8	4,5	22,8	148	5,1
2008	259	ПОДЛИВКА ИЗ МЯСА (говядина бл., масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь, масло сладко- сливочное несоленое)	75	11,5	17,6	6,1	230	1,8
2008	324	КАША ПШЕНИЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,5	3,8	21,9	136	0
2012		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок)	60	0,7	3,1	5,9	55	2,8
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,4	0,2	12	58	43,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			690	22,9	29,6	87,8	719	52,8
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	5,8	5	8	106	1,4
2008		кондитерское изделие (печенье сахарное мука высш. сорт)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			250	9,6	9,9	45,2	315	1,4
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа гречневая ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,2	7,4	19,4	166	0,6
2008	441	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,2	0,1	13,2	55	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			430	8	7,8	62,1	352	0,6
Всего				73,7	75,5	275,4	2112	65,8

медсестра

Первова З.А.