

Утверждаю

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



# МЕНЮ

30 апреля 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
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	180	0,5
	ТК№04 3	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,9	3,2	12,6	96	0,6
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	35/5	2,6	4,3	17,1	118	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>11,8</b>	<b>13,4</b>	<b>56,5</b>	<b>394</b>	<b>1,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
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)	180	9,5	8,3	17,6	186	5,91
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	200	18,9	19,2	21,7	336	31,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			6	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>31,7</b>	<b>27,9</b>	<b>66,5</b>	<b>648</b>	<b>37,01</b>
<b>Полдник</b>								
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,3	0,4	17,6	81	8,4
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	200	5,8	5	8,4	108	0,6
	ТК№01 8	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	50	2,3	2,9	22,3	125	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,4</b>	<b>8,3</b>	<b>48,3</b>	<b>314</b>	<b>9</b>
<b>Ужин</b>								
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	308	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	399	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	200	0,2	0,1	29,6	120	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	28	2,4	0,2	27,9	124	0
<b>Итого</b>			<b>458</b>	<b>21,1</b>	<b>17,3</b>	<b>84,5</b>	<b>589</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>74,5</b>	<b>67</b>	<b>265,7</b>	<b>1988</b>	<b>49,61</b>

медсестра

*Зири*

Перова З.А.

Утверждаю



**МЕНЮ**  
30 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
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
		КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,7	2,9	10,1	78	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30/4	2,3	3,4	15,1	100	0
<b>Итого</b>			<b>364</b>	<b>9,4</b>	<b>12,7</b>	<b>44</b>	<b>328</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
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 белокочанная, говядина б/к, 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
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
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>20,4</b>	<b>19,6</b>	<b>50</b>	<b>459</b>	<b>27,17</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>10,2</b>	<b>7,3</b>	<b>35,6</b>	<b>242</b>	<b>29</b>
<b>Ужин</b>								
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	399	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	200	0,2		29	117	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,8	97	0
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>23,1</b>	<b>16,6</b>	<b>70,4</b>	<b>528</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>63,6</b>	<b>56,3</b>	<b>209,9</b>	<b>1600</b>	<b>59,57</b>

медсестра Эми Перова З.А.