

Утверждаю


 И.О. Директора
 ГБОУ СОШ «Курумоч»
 /Мазурцева М.С./

МЕНЮ

30 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	7,3	9,9	28,7	234	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3	3,1	12,5	91	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	35/5	2,7	4,3	17,6	120	0
Итого			420	13	17,3	58,8	445	1,2
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21	96	10
Обед								
2003	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	6,1	3,5	18,8	131	4,1
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	70	13,8	9,8	5,7	183	11,5
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,1	4,1	18,3	126	0
2008	50	СВЕКОЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,7	4	4,1	55	1,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обогр. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			690	28	21,8	74,9	624	17,5
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный, сахар песок, вода питьевая, крахмал картофельный)	200	0,5	0,1	22,3	92	0,8
		кондитерское изделие (печенье сахарное мука высш. сорт)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			250	4,3	5	59,5	301	0,8
Ужин								
2012	238	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	170	23,4	15,9	24,5	338	1,5
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	50	0,7	1,8	4,8	45	0
2003	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7,8	33	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	25	2,1	0,2	24,6	109	0
Итого			445	26,3	17,9	61,7	525	2,6
Всего				73,1	62,5	275,9	1991	32,1

медсестра

Перова З.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ
30 июня 2026 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,5	6,2	20,7	162	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,8	12,3	86	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	30/4	2,2	3,4	14,6	98	0
Итого			364	10,5	12,4	47,6	346	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	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	2,5	1,7	10,8	68	3,9
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	50	8,8	6,1	3,3	115	7,4
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,6	3	16,3	108	0
2008	50	СВЕКОЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,7	2,5	4,1	42	1,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,5	18	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обогащ. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			560	18,2	13,7	56	431	13,2
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, вода питьевая, крахмал картофельный)	180			19,2	77	0
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пряники заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			210	1,8	1,4	41,7	187	0
Ужин								
2012	238	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог 5.0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3.2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	160	19	13,2	20,9	282	1,5
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сахар песок)	40	0,6	1,5	4,2	37	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180			6,4	27	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,8	96	0
Итого			402	21,5	14,9	53,3	442	2,3
Всего				53,5	42,9	219,6	1502	26,4

медсестра

Первова З.А.