

Утверждаю

И.О. Директора

ГБОУ СОШ с.Курумоч

/Мазурцева М.С./

МЕНЮ

30 сентября 2026 г.

Сад 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								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	180	10,3	12,9	5,1	179	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,8	27	
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	30/18	2,8	0,2	29,5	131	0,1
Итого			428	13,1	13,1	41,4	337	0,6
II Завтрак								
	TK № 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 рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	190	3,3	5,7	17,8	136	17,6
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон простой, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	70	12,5	13,4	10,2	210	0
2012	314	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (горох лущеный, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	8,6	5,1	18,1	153	0
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,8	3,6	4,6	54	2,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,4	0,1	17,5	73	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			675	28,6	28,3	87,3	718	19,9
Полдник								
2008		кондитерское изделие (вафли с фруктово-ягодной начинками)	50	1,1	1,3	30,9	142	0
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	200	4,2	3,6	20,6	132	0,8
Итого			250	5,3	4,9	51,5	274	0,8
Ужин								
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ПОДЛИВОМ (рыба треска потрошенная обезглавленная, батон простой, вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, крупа рисовая, яйца куриные (шт.))	200	32,9	9,5	28,2	330	1,9
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	2,5	0,3	28,6	127	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		6,2	25	0
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	60	0,7	0,1	7	32	2,9
Итого			482	36,2	9,9	70	514	4,8
Всего				83,6	56,5	272,2	1938	28,8

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 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								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	10	11,2	4,6	160	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5,9	24	
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/12	2,3	0,2	23,1	103	0,1
Итого			372	12,3	11,4	33,6	287	0,6
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	2,7	2,5	14,4	93	14,7
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина блк, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	60	7,8	11,2	2,9	143	0
2012	314	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (горох лущеный, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	110	8,9	4,4	18,5	150	0
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	2,5	3	37	1,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,2	0,1	11,3	47	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничн.обог. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17,1	83	0
Итого			560	22,8	21	67,2	553	16,2
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180	3,7	4,1	18,4	127	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	37,7	216	0,7
Ужин								
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ПОДЛИВОМ (рыба треска потрошенная обезглавленная, батон простой, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), лук репчатый, морковь)	160	19,3	4,9	16,9	188	1,4
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок)	40	0,5		4,7	22	1,9
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		17,9	72	0
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	25	2,1	0,2	24,6	109	0
Итого			405	22	5,1	64,1	391	3,3
Всего				61,8	42,6	218,9	1517	22,8

медсестра

Перова З.А.