

и.о директор школы  А.С. Забеская

29.06.26г. Возрастная категория от 1.6-3,3-7 лет

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 3-7/1,6-3	Белки	Жиры	Углево ды	Витамин С	Энергети ческая ценность
	Завтрак 1						
56	Каша геркулесовая	200/150	6,4/4,8	9,7/7,27	22,3/16,7 2	1,33/0,99	202,3/151, 72
3	Хлеб с маслом	40/10 20/10	3,15 /1,57	9,0/4,5	20,02/10, 01	0	157,70/78, 85
10	Чай с лимоном	180/150	0,11/0,09	0,09/0,0 07	1,62/1,35	2,3/1,92	54,13/45,1 0
	Повидло	10/10	0,04/0,04	-	6,8/6,8	0,27/0,18	25,0/25,0
	Итого за завтрак	440/340	9,7/6,5	18,79/1 1,78	50,74/34, 88	3,9/3,09	439,13/300 ,67
	Завтрак 2						
43	Сок абрикосовый	100/100	0,5/0,5	-	13,7/13,7	8,0/8,0	55/55
	Обед						
73	Салат из свежих помидор	60/40	0,51//0,96	4,04/6,0 6	3,41/4,44	36,50/54, 75	38,32/76,2
5	Свекольник со сметаной	200/180	1,93/2,51	6,34/4,5 6	10,05/13, 2	11,83/5,9 9	74,99/83,3 2
35	Котлета рыбная	70/50	10,36/7,4	11,93/8, 52	6,79/4,85	0,99/0,7	85,93/61,3 7
66	Рис томатно-сметанном соусе	150/100	5,69/1,89	3,95/2,2 1	27,98/17, 75	-	173,30/111 ,33
8	Компот из сухофруктов и ягод	180/150	0,17/0,06		21,1/17,5 9	0,33/0,28	82,3/68,58
	Хлеб пшеничный	40/40	3,08/3,08	1,2/1,2	19,92/19, 92	-	104,80/104 ,80
	Хлеб ржаной	50/40	3,3/2,64	0,6/0,48	17/13,6	-	90,50/72,4 0
	Итого за обед	750/600	20,32/25,10	20,96/2 8,81	85,26/105 ,27	47,56/75, 38	535,93/696 ,35
	Полдник						
80	Запеканка морковная с повидл.	150/120 10	6,6/5,28 -	4,5/3,6	34,10/26, 58	9/7,8	200,60/165 ,68
20	Чай с сахаром	180/150	0,16/0,13	12,41/1 4,19			47,39/56,8 7
47	Фрукты	100/95	0,95/0,92	-	9,5/9,02	6,94/9,59	41,04/40
	Итого за полдник	460/395	14,03/11,88	10,34/7, 6	82,36/70, 47	16,23/15, 94	477,80/419 ,62
	Итого за день :	17500/1435	34,87/44,10	37,37/5 3,14	181,39/22 7,27	52,24/96, 01	1171,27/15 14,55

Стоимость питания за день 3-7: 190,00

1,6-3лет: 163,90

и.о. директор школы А.С. Забецкая

30.06.26г. Возрастная категория от 1,6-3,3-7 лет



3-7 лет: 187,90

Утверждаю

и.о. директор школы _____ С. Забецкая

01.07.26г. Возрастная категория от 1,6-3,3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 1,6-3,3-7 лет.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак 1						
1	Каша манная	150/200	4,54/6,05	6,17/8,23	25,12/33,49	0,95/1,27	174/232
20	Чай	150/180	0,13/0,16	-	12,42/14,9	-	47,39/56,87
3	Хлеб с маслом	20/10/10/40/10/15	2,13/3,19	6/9,0	17,88/26,82	0,17/0,28	122,80/184,2
	Итого за завтрак	340/440	8,77/9,4	14,52/26,63	55,42/75,21	1,12/1,55	344,19/473,07
	Завтрак 2						
43	Сок абрикосовый	100/100	0,50,5/	-	13,713,7/	8,08,0/	55/55
	Обед						
77	Салат овощной	40/60	0,63/0,71	2,79/3,14	7,15/8,04	13,20/19,80	62,27/70,05
55	Борщ со сметаной	180/200	1,28/1,42	3,78/4,2	9,79/10,88	8,66/9,61	72,81/80,96
62	Печень тушенная в томатно-сметанном соусе	50/70	8,75/12,3	12,58/17,7	2,42/3,46	20,16/28,22	130,33/182,5
68	Гречка	100/150	3,77/5,69	2,63/3,95	18,65/27,98	-	115,46/173,3
18	Кисель с ягодой	150/180	0,3/0,35	0,05/0,07	21,9/26,28	0,61/0,84	87,58/105,1
	Хлеб пшеничный	40/40	3,08/3,08	1,2/1,2	19,92/19,92	-	104,80/104,80
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,6/17	-	72,40/90,50
	Итого за обед	600/750	20,14/26,85	24,34/29,31	111,89/113,56	42,03/58,47	678,19/807,21
	Полдник						
72	Ватрушка с повидлом	80/80	6,3/6,3	11,2/11,2	2,4/2,4	-	246,90/246,90
20	Чай с сахаром	150/180	0,13/0,16		12,41/14,9		47,39/56,87
45	Фрукты	95/100	0,92/0,95		9,75/10,83	6,93/7,13	40/41,04
	Итого за полдник	325/360	10,05/7,41	11,2/11,2	24,56/28,13	6,93/7,13	330,70/344,81
	Итого за день	1365/1650	33,75/43,88	42,22/53,35	229,15/257,27	60,33/77,46	1379,29/1676,0

Стоимость питания за день 1,6-3 лет: 166,00

3-7 лет: 188,00

Утверждаю

и.о.директор школы № 102 для А.С. Забейкина

02.07.26г. Возрастная категория от 1,6-3,3-7лет



№ реце птур ы	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 1,6- 3,3-7лет.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С	Энергет. ценность (ккал)
	Завтрак 1						
32	Каша пшеничная	150/200	5,55/7,4	6,34/8,46	24,58/32,78	0,95/1,27	177,44/236,59
20	Чай	150/180	0,13/0,16		12,41/14,9		47,39/56,87
3	Хлеб с маслом сыр	20/10/1040/ 10/15	3,3/6,6	6,75/13,5	10,01/20,02	0,11/0,16	114,85/229,7
	Итого за завтрак	340/445	8,98/14	13,09/21,96	47/67,70	2,33/5,43	339,68/523,16
	Завтрак 2						
4	Сок яблочный	100/100	0,5/0,5	-	10,6/10,6	4,0/4,0	44/44
	Обед						
39	Салат из зеленого горошка	40/60	1,87/2,81	2,5/3,75	5,68/8,53	8,56/12,85	41,49/62,7
34	Суп крестьянский со сметаной	180/200	1,23/1,37	7,388,2	13,32/14,80	0,45/0,49	110,88/123,20
38	Голубцы ленивые	150/220	13,42/19,69	16,87/24,75	11,55/16,94	7,29/10,69	252,71/370,7
8	Компот из сухофруктов	150/180	0,4/0,48	-	20,88/25,06	0	80,77/96,93
	Хлеб ржаной	40/50	3,08/3,3	0,48/0,6	13,6/17	-	72,40/90,50
	Хлеб пшеничный	40/40	3,08/3,08	1,2/1,2	19,92/19,92	-	104,80/104,80
	Итого за обед	600/750	22,64/30,73	28,43/38,50	84,95/102,25	16,3/24,03	663,05/848,38
	Полдник						
21	Булочка домашняя	70/70	1,9/1,9	4,03/4,03	27,3/27,3	0	166,9/166,9
20	Чай	150/180	0,13/0,16		12,41/14,9	-	47,39/56,87
	Итого за полдник	220/250	2,03/2,06	4,03/4,03	39,71/42,20	1,4/1,68	214,29/223,77
	Итого за день	1260/1545	29,96/45,67	45,81/64,89	181,48/221,5 7	35/41,27	1376,73/1639,76

Стоимость питания за день 1,6-3-лет: 159,90

3-7лет: 187,10

Утверждаю
и.о. директор школы _____ А.С.Забецкая

03.07.26г. Возрастная категория от 1,6-3,3-7 лет.

№п/п	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции 1,6-3,3-7 лет.	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины С	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак 1						
33	Каша кукурузная	150/200	5,69/7,58	7,96/10,61	29,30/39,06	2,27/3,02	210,68/280,9
10	Чай с лимоном	150/180	0,09/0,11	0,007/0,009	1,35/1,62	1,92/2,30	45,10/54,13
3	Хлеб с маслом	20/10/40/10	1,57/3,15	4,5/9	10,01/20,02	-	78,85/157,70
	Конфеты	20/20	0,16/0,16	-	15,67/19,59	-	60,80/76
	Итого за завтрак	350/450	7,51/11	12,46/19,61	56,33/76,37	4,19/5,32	395,43/568,73
	Завтрак 2						
43	Сок абрикосовый	100/100	0,50,5/	-	13,7/13,7	8,0/8,0	55/55
	Обед						
73	Салат из свежих помидор	40/60	0,49/0,74	1,8/3,2	2,56/5,72	7,02/10,54	28,74/54,95
37	Суп рыбный	180/200	7,26/8,07	3,58/3,98	12,96/14,40	7,29/8,09	113,10/125,76
15	Котлета мясная	50/70	7,4/10,36	8,52/11,93	4,85/6,79	-	61,37/85,93
65	Капуста тушеная	100/150	3,61/6,59	5,23/5,39	18,46/22,89	41,53/62,29	134,90/137,70
57	Компот из сухофруктов	150/180	0,14/0,17	-	17,5/21,1	0,28/0,33	80,25/82,3
	Хлеб пшеничный	40/40	3,08/3,08	1,2/1,2	19,92/19,92	-	104,80/104,80
	Хлеб ржаной	40/50	2,64/3,3	0,48/0,6	13,6/17	-	72,40/90,50
	Итого за обед	600/750	24,48/32,31	20,81/26,31	89,85/107,82	56,12/81,25	595,56/681,94
	Полдник						
19	Блинчики с/молоком	80/80/20/20	8,4/8,4	9,13/9,13	31,23/31,23/	1,3/1,62	243,56/243,56
20	Чай	150/180	0,130,16	-	12,41/14,9	0	47,39/56,87
	Итого за полдник	280/340	8,53/8,56	9,13/9,13	43,64/46,13	1,3/1,62	290,95/300,43
	Итого за день	1330/1645	41,71/52,93	40,48/55,90	187,85/233,95	68,31/94,57	1279,14/1562,10

Стоимость питания за день 1,6-3 лет: **167,00**

3-7 лет: **190,50**