

и.о.директора школы

А.С. Забелская

Дата 21.09.2026г. Возрастная категория от 1,6-3,3-7 лет

| №<br>реп. | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции<br>1,6-3/3-7 | Белки       | Жиры        | Углеводы      | Витамины    | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|----------------------------------|---------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-----------------------------------|
|           | Завтрак 1                        |                           |             |             |               |             |                                   |
| 26        | Каша пшенная                     | 150/200                   | 6,31/8,41   | 5,51/7,35   | 31,59/42,12   | 0,85/1,13   | 211,95/280,9                      |
| 27        | Чай с молоком                    | 150/180                   | 0,13/0,16   | -/-         | 12,41/14,9    | -/-         | 47,39/56,87                       |
| 3         | Хлеб с маслом и сыром            | 20/10/15/40/10/           | 3,3/6,6     | 6,75/13,5   | 10,01/20,02   | -/0,16      | 114,85/229,70                     |
|           | Итого за завтрак                 | 340/445                   | 9,6/15,17   | 12,26/20,85 | 54,01/77,04   | 0,85/1,29   | 294,19/567,47                     |
|           | Завтрак 2                        |                           |             |             |               |             |                                   |
| 4         | Сок яблочно-абрикос.             | 100/100                   | 0,5/0,5     | -           | 13,7/13,7     | 4,0/4,0     | 55/55                             |
|           | Обед                             |                           |             |             |               |             |                                   |
| 75        | Салат из свежих огурцов          | 40/60                     | 0,51/0,96   | 4,04/6,06   | 3,41/4,44     | 36,50/54,75 | 38,32/76,2                        |
| 24        | Щи со сметаной                   | 180/200                   | 2,16/2,4    | 3,31/3,68   | 11,95/13,28   | 13,4/14,88  | 86,04/95,60                       |
| 54        | Курица тушеная с<br>морковью     | 50/70                     | 11,58/16,3  | 7,75/10,88  | 2,28/4,04     | 1,01/1,41   | 127,50/178,50                     |
| 7         | Лапша                            | 100/150                   | 3,46/5,2    | 3,46/5,2    | 24,17/36,26   | -           | 148/222                           |
| 18        | Кисель с ягодой                  | 150/180                   | 0,41/0,5    | 0,05/0,07   | 21,9/26,28    | 0,61/0,73   | 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 урожайный                   | 40/50                     | 2,64/3,3    | 0,48/0,6    | 13,6/17       | -           | 72,40/90,50                       |
|           | Итого за обед                    | 600/750                   | 23,84/31,74 | 20,29/27,69 | 94,80/121,22  | 51,52/71,77 | 664,64/872,70                     |
|           | Полдник                          |                           |             |             |               |             |                                   |
| 41        | Ватрушка с повидлом              | 70/80                     | 5,3/6,07    | 5,7/6,61    | 37,05/42,35   | 0,19/0,21   | 215,77/246,6                      |
| 20        | Чай                              | 150/180                   | 0,13/0,16   | 0           | 12,41/14,9    | 0           | 47,39/56,87                       |
|           | Итого за полдник                 | 220/260                   | 5,43/6,23   | 5,7/6,61    | 49,46/57,25   | 0,19/0,21   | 263,16/303,47                     |
|           | Итого за день                    | 1260/1555                 | 50,04/43,53 | 42,85/57,97 | 200,51/271,55 | 57,47/79,36 | 1392,32/1841,1                    |

Стоимость питания за день 1,6-3 лет: 159,10

3-7 лет: 189,00

и.о. директора школы

А.С. Забецкая

**Дата 22.09.2026г. Возрастная категория от 1,6-3,3-7 лет**

| №<br>реп<br>епт | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции<br>1,6-3,3-7 лет | Белки       | Жиры        | Углеводы      | Витамин С   | Энергетическ. ценн.<br>(ккал) |
|-----------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|-------------------------------|
|                 | Завтрак 1                        |                               |             |             |               |             |                               |
| 29              | Каша рисовая                     | 150/200                       | 5,69/7,58   | 7,96/10,61  | 29,30/39,06   | 1,63/2,17   | 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                   |
| 12              | Хлеб с маслом и джемом           | 20/10/40\10/10                | 3,5/7       | 13,5/27     | 6,8/20,78     |             | 104,85/254,70                 |
|                 | Итого за завтрак                 | 340/440                       | 9,28/14,69  | 21,46/37,62 | 48,51/61,46   | 4,27/4,47   | 360,63/589,73                 |
|                 | Завтрак 2                        |                               |             |             |               |             |                               |
| 4               | Сок яблочный                     | 100/100                       | 0,5/0,5     | -           | 10,6/10,6     | 4,0/4       | 44/44                         |
| 31              | Овощное рагу                     | 100/150                       | 1,86/2,79   | 5,93/8,89   | 14,26/21,39   | -           | 114,66/171,99                 |
| 71              | Салат «свеколка»                 | 40/60                         | 0,49/0,74   | 1,8/3,21    | 2,56/5,72     | 7,02/10,54  | 28,74/54,95                   |
| 4               | Суп гороховый с гречками         | 180/200                       | 5,9/6,56    | 2,52/2,8    | 21,33/23,76   | 3,8/4,21    | 134,35/149,28                 |
| 8               | Курица отварная                  | 150/220                       | 15/21       | 15,12/21,17 | 0,5/0,7       | -           | 198,75/278,3                  |
|                 | Компот из сухофруктов            | 150/180                       | 0,4         | 0,07        | 20,88/25,06   | 0           | 80,77/96,93                   |
|                 | Хлеб пшеничный                   | 40/40                         | 2,64/3,08   | 0,48/1,2    | 13,60/19,92   | -           | 72,40/104,80                  |
|                 | Хлеб ржаной                      | 40/50                         | 3,08/3,3    | 0,6/1,2     | 17/19,92      | -           | 90,50/104,80                  |
|                 | Итого за обед                    | 600/750                       | 25,62/32,90 | 24,12/33,96 | 93,63/112,14  | 24,59/34,51 | 651,35/822,60                 |
|                 | Полдник                          |                               |             |             |               |             |                               |
| 9               | Блинчики со с/м                  | 80/20/80/20                   | 8,4/8,4     | 9,13/9,13   | 31,23/31,23   | -           | 243,56/243,56                 |
| 3               | Какао                            | 150/180                       | 3,6/4,4     | 4/4,8       | 19,5/23,4     | 1,3/1,56    | 121,3/145,60                  |
|                 | Итого за полдник                 | 250/280                       | 12/12,8     | 13,13/13,93 | 50,73/54,63   | 1,3/1,56    | 364,86/389,16                 |
|                 | Итого за день                    | 1280/1660                     | 43,32/61,61 | 52,65/71,49 | 195,04/222,12 | 20,94/24,78 | 1434,52/1872,64               |

Стоимость питания на день 3-7 лет 190,10

1,6-3 лет: 163,80

Утверждаю

и.о.директора школы

А.С.Забецкая

23.09.2026г.

Возрастная категория от 1,6-3,3-7лет



| № п/п | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции 1,6-3,3-7лет | Белки       | Жиры        | Углеводы      | Витамин С     | Энергет. ценность (ккал) |
|-------|----------------------------------|---------------------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------------------|
|       | Завтрак 1                        |                           |             |             |               |               |                          |
| 23    | Вермешель отварная в молоке      | 150/200                   | 5,03/6,7    | 8,25/11     | 19,5/26       | -             | 174,17/209               |
| 20    | Чай с сахаром                    | 150/180                   | 0,13/0,16   | -           | 12,4/14,9     | -             | 47,39/56,87              |
| 3     | Хлеб с маслом                    | 20/10/40/10               | 1,57/3,15   | 4,5/9,0     | 10,01/20,02   | -             | 78,85/157,7              |
|       | Итого за завтрак                 | 330/430                   | 6,73/10,01  | 19,48/20,0  | 41,91/60,92   | -             | 300,41/423,57            |
|       | Завтрак 2                        |                           |             |             |               |               |                          |
| 43    | Сок абрикосовый                  | 100/100                   | 0,5/0,5     | 0           | 10,6/10,6     | 8,0/8         | 55,0/55                  |
|       | Обед                             |                           |             |             |               |               |                          |
| 77    | Салат овощной                    | 40/60                     | 0,37/0,7    | -           | 10,96/16,44   | 30,6/45,10    | 41,52/43,63              |
| 37    | Суп рыбный                       | 180/200                   | 7,26/8,07   | 3,58/3,98   | 12,96/14,40   | 7,29/8,09     | 113,10/125,70            |
| 63    | Тефтели т/с                      | 50/70                     | 10,71/12,85 | 12,17/14,6  | 7,28/8,74     | 1,61/2,6      | 181,52/217,83            |
| 65    | Капуста тушеная                  | 100/150                   | 3,61/5,69   | 3,95/5,23   | 18,46/27,98   | 61,53/62,29   | 134,90/173,3             |
| 50    | Напиток лимонный                 | 150/180                   | 9,17/11,01  | -           | 22,9/27,5     | 12,4/14,8     | 68,3/82,0                |
|       | Хлеб пшеничный                   | 40/40                     | 3,08/3,08   | 1,2/1,2     | 19,92/19      | -             | 104,8/104,8              |
|       | Хлеб ржаной                      | 40/50                     | 2,64/3,3    | 0,48/0,6    | 13,6/17       | -             | 72,40/90,50              |
|       | Итого за обед                    | 600/750                   | 32,75/36,84 | 24,26/26,97 | 106,08/126,89 | 92,90/131,97  | 702,70/800,1             |
|       | Полдник                          |                           |             |             |               |               |                          |
| 11    | Омлет с морковью                 | 120/150                   | 5,63/7,1    | 7,08/8,85   | 5,28/6,6      | 2,11/2,63     | 105,41/131,7             |
|       | Хлеб                             | 20/20                     | 1,32/1,32   | 0,24/0,24   | 6,8/6,8       | -             | 36,20/36,2               |
| 20    | Чай                              | 150/180                   | 0,16/0,8    |             | 612,41/14,9   |               | 47,39/56,87              |
|       | печенье                          | 20/20                     | 2,08/2,08   | 1,04/1,04   | 15,3/15,3     | -             | 91,6/91,60               |
|       | Итого за полдник                 | 310/370                   | 9,16/10,66  | 8,36/10,13  | 39,85/43,66   | 2,11/2,63     | 280,60/316,4             |
|       | Итого за день                    | 1340/1640                 | 53,90/54,42 | 45,37/57,10 | 201,54/22,07  | 103,12/142,60 | 1338/71/15953            |

Стоимость питания за день 1,6-3лет: 159,80

3-7лет: 191,00

Утверждаю

и.о. директор школы

А.С. Забелкая

**24.09.2026г. Возрастная категория от 1,6-3,3-7**

| № рецептуры | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции<br>1,6-3/3-7 лет | Цена          | Белки       | Жиры         | Углеводы      | Витамин С   | Энергет. ценность (ккал) |
|-------------|----------------------------------|-------------------------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|--------------------------|
|             | Завтрак 1                        |                               |               |             |              |               |             |                          |
| 32          | Каша пшеничная                   | 150/200                       | 21,32/21,70   | 5,55/7,4    | 6,35/8,46    | 32,78/32,78   | 0,95/1,27   | 117,44/236,5             |
| 10          | Чай с лимоном                    | 150/180                       | 1,96/2,16     | 0,09/0,11   | -0,009       | 14,37/17,24   | 1,92/2,30   | 45,10/99,27              |
| 3           | Хлеб с маслом                    | 20/10/40/10                   | 11,26/12,92   | 1,57/3,15   | 4,5/9        | 10,01/20,02   | -           | 78,85/157,7              |
|             | Итого за завтрак                 | 330/430                       |               | 7,21/10,66  | 10,85/17,46  | 57,16/70,04   | 2,87/3,57   | 241,39/493,56            |
|             | Завтрак 2                        |                               |               |             |              |               |             |                          |
| 4           | Сок яблочно-абрикос.             | 100/100                       | 6,6/6,6       | 0,5/0,5     | -            | 13,7/13,7     | 4,0/4,0     | 55/55                    |
|             | Обед                             |                               |               |             |              |               |             |                          |
| 75          | Салат из свежих огурцов          | 40/60                         | 6,41/6,41     | 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                       | 14,24/16,87   | 1,28/1,42   | 3,78/4,2     | 9,79/10,88    | 8,66/9,61   | 72,81/80,96              |
| 59          | Плов                             | 150/220                       | 42,86/42,60   | 15,45/22,66 | 11,73/17,21  | 25,99/38,12   | 1,19/1,74   | 301,36/442               |
| 17          | Кисель с изюмом                  | 150/180                       | 5,99/5,99     | 0,37/0,45   | -            | 22,82/27,39   | 0,61/0,76   | 94/112,8                 |
|             | Хлеб пшеничный                   | 40/40                         | 2,04/2,04     | 3,08/3,08   | 1,2/1,2      | 19,92/19,92   | -           | 104,80/104,80            |
|             | Хлеб урожайный                   | 40/50                         | 1,76/2,20     | 2,64/3,3    | 0,48/0,6     | 13,6/17       | -           | 72,40/90,50              |
|             | Итого за обед                    | 600/750                       |               | 23,45/31,62 | 19,98/26,35  | 99,27/121,35  | 23,66/31,91 | 707,64/901,11            |
|             | Полдник                          |                               |               |             |              |               |             |                          |
| 21          | Булочка домашняя                 | 80/80                         | 1,9/1,9       | 4,03/4,03   | 27,3/27,3    |               | -           | 246,90/246,90            |
| 22          | Снежок                           | 150/180                       | 4,2/5,4       | 4,75/5,7    | -10,53/17,44 | 1,4/1,68      |             | 115,41/138,5             |
| 44          | Фрукты                           | 95/100                        | 19,35/20      | 0,79/0,89   | 0,19/0,2     | 6,58/9,2      | 6,93/7,50   | 38/40                    |
|             | Итого за полдник                 | 325/360                       |               | 7,22/7,35   | 11,39/11,4   | 21,39/26,5    | 6,93/7,50   | 332,29/343,77            |
|             | Итого за день                    | 1355/1640                     | 147,85/159,03 | 38,38/50,13 | 42,22/55,21  | 191,52/231,59 | 37,46/46,98 | 1336,32/1793             |

от 1,6-3 лет : 164,10  
3-7 лет : 189,00

Утверждаю

и.о. директора школы

А.С. Забецкая

25.09.2026г. Возрастная категория от 1,6-3, 3-7 лет

| № рецептуры | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции 1,6-3,3-7 лет | Белки       | жиры        | Углеводы      | Витамин С   | 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                        |
| 27          | Чай с молоком                    | 150/180                    | 2,1/2,52    | 2,35/2,82   | 15,2/18,24    | 0,91/0,95   | 82,72/99,27                    |
| 3           | Хлеб с маслом                    | 20/10//10/40/              | 1,6/3,19    | 6,75/9      | 10,01/26,82   | 0,19/0,28   | 114,85/184,2                   |
|             | Итого за завтрак                 | 320/430                    | 8,34/11,76  | 15,27/20,05 | 50,33/78,55   | 2,05/2,5    | 371,57/515,47                  |
|             | Завтрак 2                        |                            |             |             |               |             |                                |
| 43          | Сок абрикосовый                  | 100/100                    | 0,5/0,5     | 0           | 13,7/13,7     | 8,00/8,00   | 55/55                          |
|             | Обед                             |                            |             |             |               |             |                                |
| 9           | Салат из моркови с яблоком       | 40/60                      | 0,38/0,56   | 2,4/4,19    | 4,19/4,56     | 3,96/5,94   | 43,63/65,44                    |
| 30          | Рассольник со сметаной           | 180/200                    | 1,51/1,67   | 4,56/2,66   | 13,2/14,58    | 5,99/6,56   | 103,14/114,60                  |
| 99          | Рыба тушен.с овощами в т/с       | 50/70                      | 5,3/8,06    | 1,2//2,4    | 5,7/10,6      | 10,98/11,7  | 121,62/182,43                  |
| 7           | Лапша                            | 100/150                    | 3,47/5,2    | 3,47/5,2    | 24,17/36,26   | -           | 148/222                        |
| 7           | Компот из кураги                 | 150/180                    | 0,14/0,17   | -           | 17,5/21,1     | 0,75/0,9    | 68,58/80,25                    |
|             | Хлеб пшеничный                   | 40/40                      | 3,08/3,08   | 1,2/1,2     | 19,92/19,92   | -           | 104,80/104,8                   |
|             | Хлеб ржаной                      | 40/50                      | 2,62/3,3    | 0,48/0,6    | 13,06/17      | -           | 72,40/90,50                    |
|             | Итого за обед                    | 600/750                    | 11,12/22,04 | 12,14/16,25 | 99,98/126,30  | 18,31/25,10 | 670,86/792,07                  |
|             | Полдник                          |                            |             |             |               |             |                                |
| 1           | Запеканка творожно-манная со с/м | 120/150                    | 17,59/22    | 12,79/16    | 21,78/27,3    | 1,3/1,62    | 264,74/331                     |
| 0           | Чай с сахаром                    | 150/180                    | 0,13/0,16   | -           | 12,41/14,9    | -           | 47,39/56,87                    |
|             | Итого за полдник                 | 280/340                    | 18,44/22,88 | 13,64/16,85 | 39,79/47,80   | 1,3/1,62    | 344,13/419,87                  |
|             | Итого за день                    | 1320/1635                  | 38,77/57,18 | 41,05/53,15 | 203,80/266,35 | 29,66/37,22 | 1441,56/1850,36                |

Стоимость питания за день 1,6-3 лет : 165,00

3-7 лет: 191,10