

и.о директор школы А.С. Забечкая

28.09.26г. Возрастная категория от 1.6-3, 3-7 лет

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

Стоимость питания за день 3-7: 188,40

1,6-3лет: 162,50

Утверждаю

и.о. директор школы А.С. Забецкая



**29.09.26г. 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) |
|-------------|----------------------------------|-----------------------------|--------------------|--------------------|----------------------|--------------------|--------------------------------|
|             | <b>Завтрак 1</b>                 |                             |                    |                    |                      |                    |                                |
| 26          | Каша пшенная                     | 150/200                     | 56,31/8,41         | 5,51/7,35          | 31,59/42,12          | 0,85/1,13          | 211,95/280,90                  |
| 20          | Чай с сахаром                    | 150/180                     | 0,13/0,16          | -                  | 12,41/14,9           | 2,03/2,43          | 47,39/56,87                    |
| 3           | Хлеб с маслом, сыр               | 10/20/10/10/40/15           | 3,3/6,6            | 6,75/13,5          | 10,01/20,02          | 0,11/0,16          | 114,85/118,7                   |
|             | <b>Итого за завтрак</b>          | <b>340/440</b>              | <b>13,81/16,64</b> | <b>17,06/22,11</b> | <b>60,60/91,74</b>   | <b>2,99/5,0</b>    | <b>459,30/558,60</b>           |
|             | <b>Завтрак 2</b>                 |                             |                    |                    |                      |                    |                                |
| 4           | Сок яблочный                     | 100/100                     | 0,5/0,5            | 0/0                | 13,7/13,7            | 4,0/4,0            | 55/55                          |
|             | <b>Обед</b>                      |                             |                    |                    |                      |                    |                                |
| 74          | Салат из свежей капусты          | 40/60                       | 0,38//0,56         | 2,4/4,19           | 4,56/6,84            | 3,96/5,84          | 43,63/65,44                    |
| 51          | Суп лапша на к/б                 | 180/200                     | 1,8/2,5            | 5,71/7,93          | 16,28/22,62          | 15,64/21,72        | 82,15/114,10                   |
| 48          | Курица отварная                  | 50/70                       | 15/21,0            | 15,12/21,17        | 0,5/0,7              | 0/0                | 198,75/278,3                   |
| 7           | Картофельное пюре т/с            | 100/150                     | 3,61/5,5           | 2,69/4,04          | 20,15/30,3           | 7,8/11,7           | 132,46/198,7                   |
| 50          | Напиток лимонный                 | 150/180                     | 9,17/11,01         | -                  | 22,9/27,5            | 1,92/2,30          | 68,3/82,0                      |
|             | 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           | 3,6/17               | -                  | 72,40/90,50                    |
|             | <b>Итого за обед</b>             | <b>600/750</b>              | <b>35,69/46,45</b> | <b>25,96/37,54</b> | <b>97,91/120,35</b>  | <b>39,32/45,66</b> | <b>702,49/911,02</b>           |
|             | <b>Полдник</b>                   |                             |                    |                    |                      |                    |                                |
| 21          | Булочка домашняя                 | 70/80/20                    | 7,35/8,4           | 7,9/9,13           | 27,32/31,23          | -                  | 213,11/243,56                  |
| 20          | Чай                              | 150/180                     | 0,13/0,16          | 0                  | 12,41/14,9           | -                  | 47,39/56,87                    |
|             | <b>Итого за полдник</b>          | <b>220/280</b>              | <b>7,48/8,56</b>   | <b>7,9/9,13</b>    | <b>39,73/55,26</b>   | <b>-</b>           | <b>260,50/300,43</b>           |
|             | <b>Итого за день</b>             | <b>1260/1535</b>            | <b>56,88/73,61</b> | <b>50,12/73,82</b> | <b>212,44/230,20</b> | <b>35,38/45,66</b> | <b>1466,09/1774,43</b>         |

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

3-7 лет: 189,10

Утверждаю

и.о. директор школы \_\_\_\_\_ А.С. Забецкая

30.09.26г. Возрастная категория от 1,6-3,3-7лет:

| № рецептуры | Прием пищи<br>Наименование блюда          | Масса порции 1,6-3,3-7лет. | Белки              | Жиры               | Углеводы             | Витамины           | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------|-------------------------------------------|----------------------------|--------------------|--------------------|----------------------|--------------------|--------------------------------|
|             | <b>Завтрак 1</b>                          |                            |                    |                    |                      |                    |                                |
| 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                   |
|             | <b>Итого за завтрак</b>                   | <b>340/440</b>             | <b>8,77/9,4</b>    | <b>14,52/26,63</b> | <b>55,42/75,21</b>   | <b>1,12/1,55</b>   | <b>344,19/473,07</b>           |
|             | <b>Завтрак 2</b>                          |                            |                    |                    |                      |                    |                                |
| 43          | Сок абрикосовый                           | 100/100                    | 0,50,5/            | -                  | 13,713,7/            | 8,08,0/            | 55/55                          |
|             | <b>Обед</b>                               |                            |                    |                    |                      |                    |                                |
| 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                    |
|             | <b>Итого за обед</b>                      | <b>600/750</b>             | <b>20,14/26,85</b> | <b>24,34/29,31</b> | <b>111,89/113,56</b> | <b>42,03/58,47</b> | <b>678,19/807,21</b>           |
|             | <b>Полдник</b>                            |                            |                    |                    |                      |                    |                                |
| 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                       |
|             | <b>Итого за полдник</b>                   | <b>325/360</b>             | <b>10,05/7,41</b>  | <b>11,2/11,2</b>   | <b>24,56/28,13</b>   | <b>6,93/7,13</b>   | <b>330,70/344,81</b>           |
|             | <b>Итого за день</b>                      | <b>1365/1650</b>           | <b>33,75/43,88</b> | <b>42,22/53,35</b> | <b>229,15/257,27</b> | <b>60,33/77,46</b> | <b>1379,29/1676,0</b>          |

Стоимость питания за день 1,6-3лет: 164,80

3-7лет: 185,80

Утверждаю

и.о.директор школы

**01.10.26г. Возрастная категория от 1,6-3,3-7лет**

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса<br>порции 1,6-<br>3,3-7лет. | Белки              | Жиры               | Углеводы                  | Витамин С         | Энергет.<br>ценность (ккал) |
|------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------|--------------------|---------------------------|-------------------|-----------------------------|
|                        | <b>Завтрак 1</b>                 |                                   |                    |                    |                           |                   |                             |
| 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/<br>10/15              | 3,3/6,6            | 6,75/13,5          | 10,01/20,02               | 0,11/0,16         | 114,85/229,7                |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>          | <b>340/445</b>                    | <b>8,98/14</b>     | <b>13,09/21,96</b> | <b>47/67,70</b>           | <b>2,33/5,43</b>  | <b>339,68/523,16</b>        |
|                        | <b>Завтрак 2</b>                 |                                   |                    |                    |                           |                   |                             |
| 4                      | Сок яблочный                     | <b>100/100</b>                    | <b>0,5/0,5</b>     | -                  | <b>10,6/10,6</b>          | <b>4,0/4,0</b>    | <b>44/44</b>                |
|                        | <b>Обед</b>                      |                                   |                    |                    |                           |                   |                             |
| 39                     | Салат из зеленого<br>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<br>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               |
|                        | <b>Итого за обед</b>             | <b>600/750</b>                    | <b>22,64/30,73</b> | <b>28,43/38,50</b> | <b>84,95/102,25</b>       | <b>16,3/24,03</b> | <b>663,05/848,38</b>        |
|                        | <b>Полдник</b>                   |                                   |                    |                    |                           |                   |                             |
| 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                 |
|                        | <b>Итого за полдник</b>          | <b>220/250</b>                    | <b>2,03/2,06</b>   | <b>4,03/4,03</b>   | <b>39,71/42,20</b>        | <b>1,4/1,68</b>   | <b>214,29/223,77</b>        |
|                        | <b>Итого за день</b>             | <b>1260/1545</b>                  | <b>29,96/45,67</b> | <b>45,81/64,89</b> | <b>181,48/221,5<br/>7</b> | <b>35/41,27</b>   | <b>1376,73/1639,76</b>      |

Стоимость питания за день 1,6-3лет: 160,40

3-7лет: 183,50

Утверждаю

и.о. директор школы А.С. Забецкая

**02.10.26г. Возрастная категория от 1,6-3,3-7лет.**

| №р<br>е.е<br>пту<br>р. | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса<br>порции1,6-<br>3,3-7лет. | Белки              | Жиры               | Углеводы             | Витамин С          | Энергетич.<br>ценность (ккал) |
|------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------|--------------------|----------------------|--------------------|-------------------------------|
|                        | <b>Завтрак 1</b>                 |                                  |                    |                    |                      |                    |                               |
| 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                      |
|                        | <b>Итого за завтрак</b>          | <b>350/450</b>                   | <b>7,51/11</b>     | <b>12,46/19,61</b> | <b>56,33/76,37</b>   | <b>4,19/5,32</b>   | <b>395,43/568,73</b>          |
|                        | <b>Завтрак 2</b>                 |                                  |                    |                    |                      |                    |                               |
| 43                     | Сок абрикосовый                  | <b>100/100</b>                   | <b>0,50,5/</b>     | -                  | <b>13,7/13,7</b>     | <b>8,0/8,0</b>     | <b>55/55</b>                  |
|                        | <b>Обед</b>                      |                                  |                    |                    |                      |                    |                               |
| 73                     | Салат из свежих<br>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                   |
|                        | <b>Итого за обед</b>             | <b>600/750</b>                   | <b>24,48/32,31</b> | <b>20,81/26,31</b> | <b>89,85/107,82</b>  | <b>56,12/81,25</b> | <b>595,56/681,94</b>          |
|                        | <b>Полдник</b>                   |                                  |                    |                    |                      |                    |                               |
| 19                     | Блинчики с/молок.                | 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                   |
|                        | <b>Итого за полдник</b>          | <b>280/340</b>                   | <b>8,53/8,56</b>   | <b>9,13/9,13</b>   | <b>43,64/46,13</b>   | <b>1,3/1,62</b>    | <b>290,95/300,43</b>          |
|                        | <b>Итого за день</b>             | <b>1330/1645</b>                 | <b>41,71/52,93</b> | <b>40,48/55,90</b> | <b>187,85/233,95</b> | <b>68,31/94,57</b> | <b>1279,14/1562,10</b>        |

Стоимость питания за день1,6-3лет: 160,90

3-7лет: 190,10