

и.о.директор школы *А.С. Забелка* А.С. Забелка

19.10.26г. 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               | Углев<br>ы           | Энергетическая<br>ценность |
|-----|----------------------------------|------------------------------|--------------------|--------------------|----------------------|----------------------------|
|     | <b>Завтрак 1</b>                 |                              |                    |                    |                      |                            |
| 1   | Каша овсяная жидкая              | 150/200                      | 4,74/5,6           | 4,62/5,5           | 17,76/21,3           | 131,6/157,90               |
| 2   | Батон простой                    | 20/30                        | 1,6/2,4            | 0,2/0,3            | 9,82/14,7            | 47,5/71,2                  |
| 10  | Чай с лимоном                    | 150/180                      | 0,1/0,1            | 0/0                | *4,9/4,9             | 20,4/20,4                  |
| 17  | Масло сливочное порциями         | 5/5                          | 0,04/0,04          | 3,6/3,6            | 0,1/0,1              | 33/33                      |
| 18  | Сыр                              | 9/10                         | 2,09/2,32          | 2,65/2,95          | 0/0                  | 32,2/35,8                  |
|     | <b>Итого</b>                     | <b>334/405</b>               | <b>8,53/10,46</b>  | <b>11,07/12,42</b> | <b>33,35/41,99</b>   | <b>264,70/322,40</b>       |
|     | <b>2 завтрак</b>                 |                              |                    |                    |                      |                            |
| 5   | Сок абрикосовый                  | 100/100                      | 0,5/0,5            | -                  | 13,7/13,7            | 55/55                      |
|     | <b>Обед</b>                      |                              |                    |                    |                      |                            |
| 101 | Салат из моркови с изюмом        | 35/50                        | 0,47/0,68          | 2,06/2,93          | 7,22/10,31           | 49,2/70,4                  |
| 7   | Суп картофельный с клецками      | 150/180                      | 3,5/4,15           | 2,5/2,94           | 8,5/10,27            | 70,2/84,1                  |
| 9   | Курица отварная                  | 60/70                        | 16,46/19,21        | 1,24/1,44          | 0,45/0,52            | 78,8/91,9                  |
| 8   | Каша гречневая рассыпчат         | 110/130                      | 3,4/4,15           | 2,03/2,94          | 14,88/10,27          | 84,1/91,3                  |
| 36  | Компот из сухофруктов и ягод     | 150/180                      | 0,21/0,25          | 0                  | 16,26/19,43          | 65,9/78,7                  |
| 11  | Хлеб пшеничный                   | 20/30                        | 1,5/2,3            | 0,2/0,2            | 9,8/14,8             | 46,9/70,3                  |
| 12  | Хлеб ржаной                      | 20/30                        | 1,3/2              | 0,2/0,4            | 6,7/10               | 34,2/51,2                  |
|     | <b>Итого</b>                     | <b>545/650</b>               | <b>26,84/32,61</b> | <b>8,22/10,29</b>  | <b>63,81/82,92</b>   | <b>436,50/554,50</b>       |
|     | <b>Полдник</b>                   |                              |                    |                    |                      |                            |
| 94  | Булочка ванильная                | 60/70                        | 4,26/5,45          | 42,62/4,73         | 12,3/35,56           | 89,8/206,30                |
| 41  | Чай с сахаром                    | 180/180                      | 0,008/0,008        | 0,02/0,02          | 5,75/5,75            | 23,5/23,5                  |
|     | <b>Итого за полдник</b>          | <b>240/250</b>               | <b>4,27/5,46</b>   | <b>2,64/4,73</b>   | <b>18,05/41,31</b>   | <b>113,3/229,80</b>        |
|     | <b>Итого за день :</b>           | <b>1219/1375</b>             | <b>39,96/49,03</b> | <b>21,93/27,44</b> | <b>127,14/178,92</b> | <b>867,30/1159,50</b>      |

Стоимость питания за день 3-7: 189,10

1,6-3лет: 163,90

**20.10.26г. Возрастная категория от 1,6-3,3-7лет.**

| № рецептур | Прием пищи<br>Наименование блюда | Масса порции 1,6-3,3-7лет. | Белки           | жиры            | Углеводы         | Энергетическая ценность (ккал) |
|------------|----------------------------------|----------------------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------------------------|
|            | <b>Завтрак 1</b>                 |                            |                 |                 |                  |                                |
| 51         | Каша рисовая жидкая              | 150/180                    | 3,82/4,57       | 1,61/1,94       | 16,44/19,72      | 95,5/114,6                     |
| 41         | Чай с сахаром                    | 180/180                    | 0,008/0,008     | 0,02/0,02       | 5,75/5,75        | 47,39/56,87                    |
| 17         | Масло сливочное порциями         | 5/5                        | 0/0             | 3,6/3,6         | 0,1/0,1          | 33/33                          |
| 2          | Батон простой                    | 20/30                      | 1,6/2,4         | 0,2/0,3         | 9,82/14,7        | 47,5/71,2                      |
|            | <b>Итого</b>                     | 355/395                    | 5,42/7,05       | 5,4385,86       | 32,11/40,27      | 199,50/242,30                  |
| 4          | Сок яблочный                     | 100/100                    | 0,5/0,5         | 0/0             | 13,7/13,7        | 55/55                          |
|            | <b>Обед</b>                      |                            |                 |                 |                  |                                |
| 42         | Салат « летний»                  | 35/50                      | 0,33/0,46       | 0,94/1,34       | 2,13/3,03        | 18,4/26,1                      |
| 22         | Суп лапша гороховый              | 150/180                    | 3,06/3,72       | 2,94/3,52       | 10,8/13,55       | 81,80/100,7                    |
| 24         | Котлета рыбная                   | 60/70                      | 9,41/10,99      | 1,65/1,92       | 5,64/6,6         | 75,1/87,7                      |
| 23         | Макароны отварные                | 100/130                    | 4,39/5,19       | 1,88/2,23       | 27,17/32,1       | 143,2/169,2                    |
| 25         | Компот из свежих яблок           | 150/180                    | 0,07/0,07       | 0,07/0,07       | 8,48/10,18       | 34,8/41,8                      |
| 11         | Хлеб пшеничный                   | 20/30                      | 1,5/2,3         | 0,2/0,2         | 9,8/14,8         | 46,9/70,3                      |
| 12         | Хлеб ржаной                      | 20/30                      | 1,3/2           | 0,2/0,4         | 6,7/10           | 34,2/51,2                      |
|            | <b>Итого за обед</b>             | 505/610                    | 20,06/24,66     | 7,88/9,61       | 70,72/90,26      | 434,40/547                     |
|            | <b>Полдник</b>                   |                            |                 |                 |                  |                                |
| 26         | Овощное рагу                     | 100/100                    | 1,69/1,76       | 3,28/3,28       | 9,6/10,38        | 74,4/78,1                      |
| 27         | Чай с лимоном и сахаром          | 150/180                    | 0,1/0,1         | 0/0             | 4,9/5,92         | 20,4/24,5                      |
| 11         | <b>Хлеб пшеничный</b>            | <b>20/30</b>               | <b>1,5/2,28</b> | <b>0,2/0,24</b> | <b>9,8/14,76</b> | <b>46,9/70,3</b>               |
| 84         | Яблоко                           | 95/100                     | 0,38/0,4        | 0,38/0,4        | 9,3189,8         | 42,2/44,4                      |
|            | <b>Итого</b>                     | 1210/1385                  | 29,65/36,75     | 17,19/19,46     | 146,54/181,49    | 861,10/1049,99                 |

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

3-7лет: 190,10

Утверждаю

и.о. директор школы

А.С. Забецкая

**21.10.26г. Возрастная категория от 1,6-3,3-7 лет.**

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Прием пищи<br>Наименование блюда        | Масса<br>порции 1,6-<br>3,3-7 лет. | Белки            | Жиры             | Углеводы           | Энергетическа<br>я ценность<br>(ккал) |
|------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|------------------|------------------|--------------------|---------------------------------------|
|                        | <b>Завтрак 1</b>                        |                                    |                  |                  |                    |                                       |
| 29                     | Суп молочный с<br>макаронными изделиями | 150/200                            | 4,06/4,87        | 1,18/1,41        | 13,2/15,74         | 79,3/95,1                             |
| 96                     | Чай на сухом молоке                     | 180/180                            | 1,75/1,75        | 1,66/1,66        | 8,41/8,41          | 55,6/55,6                             |
| 17                     | Масло сливочное<br>порциями             | 5,5                                | 0,04/0,04        | 3,62/3,62        | 0,07/1             | 33/33                                 |
| <b>2</b>               | Батон простой                           | <b>20/30</b>                       | 1,6/2,4          | 0,2/0,3          | 9,82/14,7          | 47,5/71,2                             |
|                        | <b>Итого</b>                            | 355/395                            | 7,45/9,02        | 6,66/6,97        | 31,42/38,95        | 215,4/254,9                           |
| 43                     | Сок абрикосовый                         | <b>100/100</b>                     | <b>0,50,5/</b>   | -                | <b>13,713,7/</b>   | <b>55/55</b>                          |
|                        | <b>Обед</b>                             |                                    |                  |                  |                    |                                       |
| 77                     | Салат из моркови тертой                 | 35,50                              | 0,42/0,6         | 1,66/2,4         | 3,87/5,5           | 32,1/45,9                             |
| 33                     | Суп крестьянский с круп.                | 150/180                            | 1,26/1,53        | 3,84/4,59        | 8,04/9,66          | 71,6/86,1                             |
| 103                    | Биточек из курицы                       | 60/70                              | 2,16,32/19,04    | 3,11/3,62        | 5,35/6,25          | 114,7/133,6                           |
| 34                     | Капуста тушеная                         | 110/130                            | 2,33/2,76        | 1,41/1,67        | 9,63/11,39         | 60,6/71,7                             |
| 36                     | Компот из смеси сухофрук                | 150/180                            | 0,21/0,25        | 0                | 16,18/19,43        | 65,6/78,7                             |
| 11                     | Хлеб пшеничный                          | 20/30                              | 1,5/2,3          | 0,2/0,2          | 9,8/14,8           | 46,9/70,3                             |
| 12                     | Хлеб ржаной                             | 20/30                              | 1,3/2            | 0,2/2            | 6,7/10             | 34,2/51,2                             |
|                        | <b>Итого за обед</b>                    | 355/610                            | 23,34/28,48      | 10,42/12,88      | 59,57/77,03        | 425,70/537,50                         |
|                        | <b>Полдник</b>                          |                                    |                  |                  |                    |                                       |
| 90                     | Запеканка из творога с мор              | 90/90                              | 9,3/9,3          | 3,59/3,59        | 14,87/14,87        | 129/129                               |
| 20                     | Чай с сахаром                           | 180/180                            | 0,008/0,008      | 0,02/0,02        | 5,7/5,7            | 23,5/23,5                             |
|                        | <b>Итого за полдник</b>                 | <b>270/270</b>                     | <b>9,38/9,38</b> | <b>3,61/3,61</b> | <b>20,57/20,57</b> | <b>152,50/152,50</b>                  |
|                        | <b>Итого за день</b>                    | 1080/1375                          | 40,67/47,38      | 20,69/23,46      | 124,26/149,25      | <b>846,4/997,7</b>                    |

Стоимость питания за день 1,6-3 лет: **160,00**3-7 лет: **180,10**

22.10.26г. Возрастная категория от 1,6-3,3-7 лет

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Прием пищи<br>Наименование блюда     | Масса<br>порции 1,6-<br>3,3-7 лет. | Белки              | Жиры               | Углеводы             | Энергет.<br>ценность (ккал) |
|------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------|--------------------|----------------------|-----------------------------|
|                        | <b>Завтрак 1</b>                     |                                    |                    |                    |                      |                             |
| 16                     | Каша жидкая манная                   | 150/180                            | 4,65/5,57          | 1,65/1,98          | 19,87/23,83          | 112,9/135,5                 |
| 41                     | Чай с сахаром                        | 180/180                            | 0,008/0,008        | 0,02/0,02          | 5,75/5,75            | 23,5/23,5                   |
| 17                     | Масло сливочное<br>порциями          | 5/5                                | 0,04/0,04          | 3,62/3,6           | 0,07/0,1             | 33/33                       |
| 2                      | <b>Батон простой</b>                 | 20/30                              | <b>1,6/2,4</b>     | <b>0,2/0,3</b>     | 9,82/14,7            | 47,5/71,2                   |
|                        | <b>Итого</b>                         | <b>355/395</b>                     | 6,30/7,98          | 5,49/5,49          | 35,51/44,38          | 216,90/263,20               |
| 4                      | Сок яблочный                         | 100/100                            | 0,5/0,5            | -                  | 10,6/10,6            | 44/44                       |
|                        | <b>Обед</b>                          |                                    |                    |                    |                      |                             |
| 49                     | Огурец в нарезке                     | 35/50                              | 0,28/0,4           | 0,03/0,05          | 0,87/1,25            | 4,9/7                       |
| 43                     | Щи из свежей капусты<br>со сметаной  | 150/180                            | 1,2/1,44           | 3,51/4,2           | 6/7,2                | 60,4/72,4                   |
| 45                     | Рыба тушеная в томате<br>с овощами   | 60/70                              | 7,55/8,81          | 2,66/3,12          | 3,25/3,78            | 67,2/78,4                   |
| 44                     | Картофельное пюре на<br>сухом молоке | 110/130                            | 2,67/3,15          | 2,61/3,08          | 15,17/17,92          | 94,8/112                    |
| 47                     | Кисель из сухофруктов                | 150/180                            | 0,2/0,2            | 0/0,04             | 15,6/18,68           | 63,3/75,9                   |
|                        | Хлеб пшеничный                       | 20/30                              | 1,5/2,3            | 0,2/0,4            | 9,8/10               | 46,9/70,3                   |
|                        | <b>Итого за обед</b>                 | <b>485/580</b>                     | <b>14,7/18,3</b>   | <b>9,21/11,09</b>  | <b>57,39/73,63</b>   | <b>371,70/467,20</b>        |
|                        | <b>Полдник</b>                       |                                    |                    |                    |                      |                             |
| 21                     | Блинчики с джемом                    | 110/110                            | 8,38/8,38          | 8,89/8,89          | 39,95/39,95          | 273,40/373,40               |
| 420                    | Снежок                               | 150/180                            | 3,48/5,22          | 2,5/4,5            | 4,8/7,56             | 53,27/92                    |
|                        | <b>Итого за полдник</b>              | <b>2602/290</b>                    | <b>11,86/13,6</b>  | <b>11,39/13,39</b> | <b>44,75/47,51</b>   | <b>326,67/365,40</b>        |
|                        | <b>Итого за день</b>                 | <b>1130/1395</b>                   | <b>33,36/40,38</b> | <b>26,19/30,48</b> | <b>147,75/175,53</b> | <b>958,57/1139,10</b>       |

Стоимость питания за день 1,6-3 лет: 163,90

3-7 лет: 190,50

Утверждаю

и.о. директора школы

А.С. Забецкая

**23.10.2026г. Возрастная категория от 1,6-3,3-7лет**

| № рецептуры | Прием пищи<br>Наименование блюда         | Масса порции 1,6-3,3-7лет | Белки       | жиры        | Углеводы      | Энергетическая ценность (ккал) |
|-------------|------------------------------------------|---------------------------|-------------|-------------|---------------|--------------------------------|
|             | Завтрак I                                |                           |             |             |               |                                |
| 59          | Каша Дружба народов                      | 150/180                   | 3,7/4,42    | 3,72/4,47   | 17,75/21,29   | 119*,2/143,10                  |
| 27          | Чай с лимоном                            | 150/180                   | 0,11/0,11   | 0,02/0,02   | 4,93/5,92     | 20,4/24,5                      |
| 17          | Масло сливочное порциями                 | 5/5                       | 0           | 3,6/3,6     | 0,1/0,1       | 33/33                          |
| 2           | Батон простой                            | 20/30                     | 1,6/2,4     | 0,2/0,3     | 9,82/14,7     | 47,5/71,2                      |
|             | Итого                                    | 325/395                   | 5,41/6,92   | 7,54/8,37   | 32,6/42,01    | 220,1/271,8                    |
| 43          | Сок абрикосовый                          | 100/100                   | 0,5/0,5     | 0           | 13,7/13,7     | 55/55                          |
|             | Обед                                     |                           |             |             |               |                                |
| 54          | Салат из белокачанной капусты с морковью | 35/50                     | 0,58/0,8    | 3,53/5      | 3,37/4,8      | 47,6/67,9                      |
| 55          | Суп крестьянский с крупой перловой       | 150/180                   | 1,39/1,69   | 3,85/4,6    | 7,65/9,19     | 70,6/84,9                      |
| 56          | Жаркое по домашнему                      | 150/200                   | 13,06/17,41 | 12,19/16,26 | 12,40/16,53   | 211,60/282,10                  |
| 76          | Компот из облепихи                       | 150/180                   | 0,17/0,2    | 0,71/0,2    | 5,55/6,65     | 29,3/35,1                      |
|             | Хлеб пшеничный                           | 20/30                     | 1,5/2,3     | 0,2/0,2     | 9,8/14,8      | 46,9/70,3                      |
|             | Хлеб ржаной                              | 20/30                     | 1,3/2       | 0,2/0,4     | 6,7/10        | 34,2/51,2                      |
|             | Итого за обед                            | 525/610                   | 18/24,4     | 20,68/27,32 | 45,47/61,97   | 440,05/591,50                  |
|             | Полдник                                  |                           |             |             |               |                                |
| 70          | Пирожок печеный с картофельным фаршем    | 60/70                     | 5,5/6,39    | 5,76/6,67   | 26,11/30,48   | 178,30/207,70                  |
| 11          | Чай с сахаром                            | 180/180                   | 0,008/0,008 | 0,02/0,02   | 5,75/5,75     | 23,5/23,5                      |
|             | Итого за полдник                         | 240/250                   | 5,51/6,40   | 5,78/6,69   | 31,86/36,23   | 201,80/231,20                  |
|             | Итого за день                            | 1190/1355                 | 29,42/38,22 | 34/42,38    | 122,63/152,91 | 914,75/1147,30                 |

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

3-7лет: 193,00