


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Г.С.Титова с.Воскресенка муниципального района Волжский, Самарской области структурное подразделение детский сад «Рябинка»

443531 Самарская область, Волжский район, с. Воскресенка, ул Крестьянская 85



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ
с.Воскресенка сл д/с «Рябинка»
Документ

М.А. Кузнецова

10 –дневное меню

для детей от 1,5-7 лет

СП «Детский сад «Рябинка»

2022 г.

ДЕНЬ 1
САД 12 часов

ПОНЕДЕЛЬНИК



Директор ГБОУ СОШ с. Воскресенка
СП Д/С "Равлинка"
М. А. Кузнецова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	120	9,37	9,5	7,5	188,4	3
	Зеленый горошек	47	3	0,12	4,98	33	110
	Бутерброд с маслом	33	2,3	3,54	14,61	101	131
Итого за завтрак	Кофе напиток	200	2,85	2,41	14,36	91	355
	Сок фруктовый/фрукт	400	17,52	15,57	41,45	413,4	395
Второй завтрак	Сок фруктовый/фрукт	140	0,65	0,2	13,99	60	399,368
Итого за второй завтрак	Рассолыник Ленинградский, с мясом	140	0,65	0,2	13,99	60	
	Жаркое по Домашнему/Азу	180	4,1	7,16	20,93	155,6	33
	Компот	180	11,8	11,9	12,78	248,9	153
	Хлеб ржаной	180	0,34	0,09333	46,64	88,9	241,372, 256
	Хлеб пшеничный	50	2,5	0,5	12,7	66,1	8
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,5	13,28	63,45	7
Итого за обед	Салат овощной	60	1,707	3,73	6,4	66,51	10, 11, 20, 23, 25, 41, 70, 78, 131, 154, 6/н
	Ватрушка с повидлом	677	22,497	23,88333	112,73	689,46	
Поддник	Кисель	80	5,09	3,4	50,42	253	458
	Итого за поддник	170	0	0	30	129	233
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,09	3,4	80,42	382	
	Хлеб пшеничный	200	5,85	5,81	19,99	155	44
	Чай с лимоном	27	2,05	0,5	13,28	63,45	7
Итого за ужин		200	0,04	0	12,13	47	200, 264
		427	7,94	6,31	45,4	265,45	
Итого за день		1894	53,697	49,36333	293,99	1810,31	

ДЕНЬ 1
ЯСЛИ 12 часов
ПОНЕДЕЛЬНИК



Директор ГБОУ СОШ с. Воскресенка
СН Д/с "Яслинка"
М. А. Кузнецова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	100	7,48	7,8	6	161,4	3
	Зеленый горошек	45	2,25	0,09	3,74	24,75	110
	Бутерброд с маслом	25	1,53	2,63	9,74	70	131
Итого за завтрак	Кофе напиток	180	2,34	2	10,63	70	355
	Сок фруктовый/фрукт	350	13,6	12,52	30,11	326,15	395
Второй завтрак		125	0,65	0,2	12,5	54,25	
Итого за второй завтрак	Рассолыник ленинградский, с мясом	125	0,65	0,2	12,5	54,25	399,368
	Жаркое по Домашнему/Дзу	150	3,28	4,8	16,76	116,11	33
	Компот	150	11,21	10,18	15,53	207	153
	Хлеб ржаной	150	0,26	0,07	17,65	72,06	241, 372, 256
	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	10	52,2	8
Обед	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,4	9,84	47	7
	Салат овощной	40	1,23	2,6	4,63	47,82	10, 11, 20, 23, 25, 41, 70, 78, 131, 154, 6/н
Итого за обед		550	19,5	18,45	74,41	542,19	
	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190	458
Полдник	Кисель	140	0	0	24	116	233
	Итого за полдник	200	3,82	2,55	61,8	306	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,39	4,36	14,99	116,25	44
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,4	9,84	47	7
	Чай с лимоном	180	0,04	0	9,1	35	200, 264
Итого за ужин		380	5,95	4,76	33,93	198,25	
	Итого за день	1605	43,52	38,48	212,75	1426,84	

ДЕНЬ 2
САД 12 часов
ВТОРНИК



Директор ББОУ СОШ с. Воскресенка
М. А. Кузнецова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	скал		
Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	Каша вязкая на молоке	200	6,2	9,4	28,8	228,4	3	
	Бутерброд с маслом и сыром	48	5,06	6,76	14,61	134	58	
	Чай с сахаром	200	0	0	10,98	41	3	
Итого за завтрак		448	11,26	16,16	54,39	403,4	263 264	
Второй завтрак	Сок фруктовый/фрукт	140	0,65	0,2	13,99	60		
Итого за второй завтрак		140	0,65	0,2	13,99	60	399,368	
Обед	Суп "Плауинка" на курином бульоне со сметаной	180	6,7	9,1	19	160	92	
	Пюре гороховое с маслом	130	13,41	6,74	34,46	250	199	
	Соус красный основной	30	0,69	1,95	2,84	31	228	
	Котлеты/суфле из кур	70	13,05	16,18	5,7	221,05	23, 178	
	Компот	180	0,34	0,09333	46,64	88,9	241,372, 256	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	12,7	66,1	8	
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,5	13,28	63,45	7	
	Салат овощной	60	1,707	3,73	6,4	66,51	10, 11, 20, 23, 25, 41,	
	Итого за обед		727	40,447	38,79333	141,02	947,01	70, 78, 131, 154, 6/н
	Полдник	Запеканка рисовая с творогом со ступенным молоком	80	10,9	8,3	36,4	258,6	51
Какао с молоком		170	3,11	2,71	13,44	90,95	397	
Итого за полдник		250	14,01	11,01	49,84	349,55		
Ужин	Картофель в молоке	200	4,4	4,8	24,6	175,9	127	
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,5	13,28	63,45	7	
	Кофе напиток	200	1,85	2,41	14,36	91	395	
Итого за ужин		427	8,3	7,71	52,24	330,35		
Итого за День		1992	74,667	73,87333	311,48	2090,31		

ДЕНЬ 2
ЯСЛИ 12 часов
ВТОРНИК



Директор ГБОУ СОШ с. Воскресенка
СП Д/с "Рабинка"
М. А. Кузнецова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая на молоке	150	4,6	6,1	18,7	148,5	3
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,37	4,55	9,74	89	58
	Чай с сахаром	175	0	0	8,98	30	3
Итого за завтрак		360	7,97	10,65	37,42	267,5	263 264
Второй завтрак	Сок фруктовый/фрукт	125	0,65	0,2	12,5	54,25	399,368
	Итого за второй завтрак	125	0,65	0,2	12,5	54,25	
	Суп "Паутинка" на курином бульоне со сметаной	150	6,7	5,9	18,1	157,6	92
	Пюре гороховое с маслом	110	10,65	5,35	27,35	199	199
	Соус красный основной	20	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	Котлеты/суфле из кур	50	10,25	12,65	7,56	170,9	23, 178
	Компот	150	0,26	0,07	17,65	72,06	241, 372, 256
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	52,2	8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,4	9,84	47	7
	Салат овощной	40	1,23	2,6	4,63	47,82	10, 11, 20, 23, 25, 41, 70, 78, 131, 154, 6/н
Итого за обед		580	33,09	28,74	97,29	768,28	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом со ступшенным молоком	70	10,7	7,49	26,2	241,6	51
	Какао с молоком	140	2,52	2,23	10,15	71,1	397
Итого за полдник		210	13,22	9,72	36,35	312,7	
Итого за ужин	Картофель в молоке	170	3,9	4,6	23,1	156,1	127
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,4	9,84	47	7
	Кофе напиток	170	2,34	2	10,63	70	395
Итого за День		1635	62,69	56,31	227,13	1675,83	

ДЕНЬ 3
САД 12 часов
СРЕДА



Директор ГОУ СОШ с. Воскресенка
Рябинка"
М. А. Кузнецова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ска		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	Каша вязкая на молоке	200	6,44	7,53	25,38	192	91	3
	Бутерброд с повидлом	53	2,7	4,28	30,06	170,17	1	
	Кофе напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	395	
Итого за завтрак		433	11,99	14,22	69,8	453,17		
Второй завтрак	Сок фруктовый/фрукт	140	0,65	0,2	13,99	60	60	399,368
	Итого за второй завтрак	140	0,65	0,2	13,99	60		
	Свекольник со сметаной	180	4,22	6,5	13,77	175,3	58	
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	12	
	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31	228	
	Суфле рыбное	70	9,58	12,16	8,06	179,89	146	
	Салат овощной	60	1,707	3,73	6,4	66,51	10, 11, 20, 23, 25, 41, 70, 78, 131, 154, 6/н	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	12,7	66,1	8	
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,5	13,28	63,45	7	
	Компот	180	0,34	0,09333	46,64	88,9	241,372, 256	
Итого за обед		727	23,787	31,13333	118,14	790,75		
Полдник	Кондитерское изделие	50	2,7	2,9	37,7	188,8	40,41,42	
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,6	7	153,23	251	
Итого за полдник		250	8,5	8,5	44,7	342,03		
Ужин	Рагу из овощей	200	2,67	4,82	12,19	104	77	
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,5	13,28	63,45	7	
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	200, 264	
Итого за ужин		427	4,76	5,32	37,6	214,45		
Итого за День		1977	49,687	59,37333	284,23	1860,4		



ДЕНЬ 3

ЯСЛИ 12 часов

СРЕДА

М. А. Кузнецова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал		
Вода питьевая Дегская (на весь день), 300мл								
Завтрак	Каша вязкая на молоке	150	5,26	6,07	21,29	159,75	91	3
	Бутерброд с повидлом	40	2,03	3,21	22,55	127,63	1	
	Кофе напиток	160	2,34	2	10,63	70	395	
Итого за завтрак		350	9,63	11,28	54,47	357,38		
Второй завтрак	Сок фруктовый/фрукт	125	0,65	0,2	12,5	54,25	399,368	
	Свекольник со сметаной	150	0,65	0,2	12,5	54,25		
	Картофельное пюре	110	3,38	5,2	11,03	146,11	58	
	Соус красный основной	20	2,3	4,8	12	101,2	12	
	Суфле рыбное	60	0,48	1,37	2,16	21,7	228	
	Салат овощной	40	4,55	7,44	13,3	135,89	146	
	Хлеб ржаной	40	1,23	2,6	4,63	47,82	10, 11, 20, 23, 25, 41, 70, 78, 131, 154, 6/н	
	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	10	52,2	8	
	Компот	20	1,52	0,4	9,84	47	7	
	Итого за обед		150	0,26	0,07	17,65	72,06	241, 372, 256
		590	15,72	22,28	80,61	623,98		
Полдник	Кондитерское изделие	50	2,7	2,9	37,7	188,8	40,41,42	
	Кисломолочный продукт	150	4,23	4,67	5,84	86,14	251	
Итого за полдник		200	6,93	7,57	43,54	274,94		
Ужин	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67	77	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,4	9,84	47	7	
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	200, 264	
Итого за ужин		320	3,79	4,44	29,1	168,67		
Итого за День		1585	36,72	45,77	220,22	1479,22		

ДЕНЬ 4
САД 12 часов
ЧЕТВЕРГ



М. А. Кузнецова
Директор БОУ СОШ с. Воскресенка
СП Д/С "Радимка"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая на молоке	200	2,17	3,89	22,51	154	3
	Бутерброд с маслом	33	2,3	3,54	14,61	101	
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	
Итого за завтрак		433	8,14	10,62	52,94	362	397
Второй завтрак	Сок фруктовый/фрукт	140	0,65	0,2	13,99	60	399,368
	Суп "Шахтерский" на мкб со сметаной	140	0,65	0,2	13,99	60	
	Ленивые голубцы	180	4,15	6,04	19,67	174	
Обед	Салат овощной	180	9,9	14,39	7,2	225	101
	Хлеб ржаной	60	1,707	3,73	6,4	66,51	
	Хлеб пшеничный	50	2,5	0,5	12,7	66,1	
Итого за обед	Компот	27	2,05	0,5	13,28	63,45	7
Полдник	Гренка с сыром	180	0,34	0,09333	46,64	88,9	241,372, 256
	Чай с лимоном	677	20,647	25,25333	105,89	683,96	
	Итого за полдник	47	10,5	12,15	43,05	315	
Ужин	Яйцо отварное	200	0,12	0,02	10,2	47	200, 264
	Винегрет овощной	247	10,62	12,17	53,25	362	
	Хлеб пшеничный	40	5,01	4,6	0,3	63	
Итого за День	Хлеб пшеничный	120	1,36	6,18	8,44	114,4	10
	Кофе напиток	27	2,05	0,5	13,28	63,45	
	Итого за ужин	200	1,85	2,41	14,36	91	
Итого за День		387	10,27	13,69	36,38	331,85	395
		1884	50,327	61,93333	262,45	1799,81	



М. А. Кузнецова

ДЕНЬ 4
ЯСЛИ 12 часов
ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая на молоке	150	1,37	3,2	14,17	91,42	3
	Бутерброд с маслом	25	1,53	2,63	9,74	70	185
	Какао с молоком	175	3,15	2,72	12,96	89	355
Итого за завтрак		350	6,05	8,55	36,87	250,42	397
Второй завтрак	Сок фруктовый/фрукт	125	0,65	0,2	12,5	54,25	399,368
	Суп "Шахтерский" на мкб со сметаной	125	0,65	0,2	12,5	54,25	
	Ленивые голубцы	150	3,32	4,83	15,74	145,2	101
Обед	Салат овощной	150	8,2	12	6	187,5	31
	Хлеб ржаной	40	1,23	2,6	4,63	47,82	10, 11, 20, 23, 25, 41,
	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	10	52,2	70, 78, 131, 154, 6/н
Итого за обед		550	16,53	20,3	63,86	551,78	241, 372, 256
Полдник	Гренка с сыром	34	7	8,1	28,7	210	58
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	200, 264
	Яйцо отварное	184	7,04	8,1	37,8	245	
Ужин	Винегрет овощной	40	5,01	4,6	0,3	63	10
	Хлеб пшеничный	100	0,82	3,71	5,06	88,66	90
	Кофе напиток	20	1,52	0,4	9,84	47	7
Итого за ужин		180	2,34	2	10,63	70	395
Итого за день		1549	9,69	10,71	25,83	268,66	
			39,96	47,86	176,86	1370,11	



Директор ФБОУ СОШ с. Воскресенка
М. А. Кузнецова

ДЕНЬ 5
САД 12 часов
ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая Детская (на весь День), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая на молоке	200	5,3	11,97	31,9	226,2	54
	Бутерброд с маслом	33	2,3	3,54	14,61	101	355
Итого за завтрак	Кофе напиток	200	1,85	2,41	14,36	91	395
	Сок фруктовый/фрукт	433	9,45	17,92	60,87	418,2	
Итого за второй завтрак	Сок фруктовый/фрукт	140	0,65	0,2	13,99	60	399,368
	Щи из свежей капусты на мкб со сметаной	140	0,65	0,2	13,99	60	
Обед	Каша перловая рассыпчатая	180	3,68	7,07	8,58	158,3	92
	Соус красный основной	130	4,4	4,23	31,31	183	186
	Котлеты/биточки рыбные	30	0,69	1,95	3,09	31	228
	Салат овощной	70	7,8	4,35	28,3	114	134
	Хлеб ржаной	60	1,707	3,73	6,4	66,51	10, 11, 20, 23, 25, 41, 70, 78, 131, 154, 6/н
Итого за обед	Хлеб пшеничный	50	2,5	0,5	12,7	66,1	8
	Компот	27	2,05	0,5	13,28	63,45	7
Полдник	Лакомка творожная	180	0,34	0,09333	46,64	88,9	241,372, 256
	Какао с молоком	727	23,167	22,42333	150,3	771,26	
Итого за полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	90	10,3	15,7	38,4	307,8	6/н
	Икра кабачковая	200	3,67	3,19	15,82	107	397
Ужин	Хлеб пшеничный	290	13,97	18,89	54,22	414,8	205
	Чай с лимоном	130	4,98	0,71	29,94	149,32	
Итого за ужин	Хлеб пшеничный	50	0,72	2,83	4,63	46,8	53
	Чай с лимоном	27	2,05	0,5	13,28	63,45	7
Итого за День		200	0,04	0	12,13	47	200, 264
		407	7,79	4,04	59,98	306,57	
		1997	55,027	63,47333	339,36	1970,83	



Директор ФБОУ СОШ с. Воскресенка
С.П.Д./с. "Рябинка"
М. Д. Кузнецова

ДЕНЬ 5
ЯСЛИ 12 часов
ПЯТНИЦА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая на молоке	150	4,3	9,58	25,5	147	3
	Бутерброд с маслом	25	1,53	2,63	9,74	70	54
Итого за завтрак	Кофе напиток	175	2,73	2,33	12,4	81,6	355
	Сок фруктовый/фрукт	350	8,56	14,54	47,64	298,6	395
Второй завтрак	Сок фруктовый/фрукт	125	0,65	0,2	12,5	54,25	399,368
	Итого за второй завтрак	125	0,65	0,2	12,5	54,25	
Обед	Щи из свежей капусты на мкб со сметаной	150	2,95	4,8	6,87	104,9	92
	Каша перловая рассыпчатая	120	2,93	2,82	20,87	122	186
	Соус красный основной	20	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	Котлеты/биточки рыбные	60	6,83	3,81	24,8	99,75	134
	Салат овощной	40	1,23	2,6	4,63	47,82	10, 11, 20, 23, 25, 41,
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	10	52,2	70, 78, 131, 154, 6/н
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,4	9,84	47	8
	Хлеб пшеничный	150	0,26	0,07	17,65	72,06	241, 372, 256
	Компот	600	18,2	16,27	96,82	567,43	
	Итого за обед	70	8	10,4	30,4	245,6	6/н
Полдник	Лакомка творожная	170	3,15	2,72	12,96	89	397
	Какао с молоком	240	11,15	13,12	43,36	334,6	
Итого за полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,07	0,44	16,61	82,72	205
	Икра кабачковая	40	0,54	2,12	3,47	35,1	53
Ужин	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,4	9,84	47	7
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	200, 264
Итого за ужин		320	5,17	2,96	39,02	199,82	
Итого за день		1635	43,73	47,09	239,34	1454,7	

ДЕНЬ 6
ЯСЛИ 12 часов
ПОНЕДЕЛЬНИК



Директор ФБУН СОШ с. Воскресенка
С.П.Д./С. "Рябинка"
М.А. Кузнецова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая на молоке	150	2,01	3,2	13,5	90,58	3
	Бутерброд с маслом	25	1,53	2,63	9,74	70	88
	Чай с лимоном	150	0,04	0	9,1	35	355
Итого за завтрак		325	3,58	5,83	32,34	195,58	200, 264
Второй завтрак	Сок фруктовый/фрукт	125	0,65	0,2	12,5	54,25	399,368
	Суп гороховый (на мясном б-не)	125	0,65	0,2	12,5	54,25	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,33	4,55	12,09	100,85	81
Итого за второй завтрак	Бефстроганов из печени/ печеночные оладьи с соусом	110	3	4,27	14,6	175,33	186
	Салат овощной	50	13,7	6,2	4,2	127,7	120, 278, 228
	Хлеб ржаной	40	1,23	2,6	4,63	47,82	10, 11, 20, 23, 25, 41, 70, 78, 131, 154, 6/н
	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	10	52,2	8
	Компот	20	1,52	0,4	9,84	47	7
	Итого за обед	150	0,26	0,07	17,65	72,06	241, 372, 256
Полдник	Плюшка сахарная/булочка домашняя	560	27,04	18,49	73,01	622,96	
	Кисель	60	3,56	5,36	25,07	178,78	57, 474
	Итого за полдник	140	0	0	24	116	233
Ужин	Омлет натуральный с маслом	200	3,56	5,36	49,07	294,78	
	Кукруза консервированная/зеленый горошек	100	7,48	7,8	6	161,4	110
	Хлеб пшеничный	40	2,25	0,09	3,74	24,75	131
Итого за ужин	Кофе напиток	20	1,52	0,4	9,84	47	7
		150	2,34	2	10,63	70	395
	Итого за день	310	13,59	10,29	30,21	303,15	
		1520	48,42	40,17	197,13	1470,72	

ДЕНЬ 7
САН 12 часов
ВТОРНИК



Директор ГБОУ СОШ с. Воскресенка
СП Д/с "Рядинка"
М. А. Кузнецова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая на молоке	200	7,01	8,09	28,39	213	3
	Бутерброд с маслом и сыром	48	5,06	6,76	14,61	134	96
	Кофе напиток	180	1,85	2,41	14,36	91	3
Итого за завтрак		428	13,92	17,26	57,36	438	395
Второй завтрак	Сок фруктовый/фрукт	140	0,65	0,2	13,99	60	399,368
	Сул картофельный с клецками, с мясом птицы	140	0,65	0,2	13,99	60	60
	Плов с птицей	180	5,2	7,1	19,09	169,09	37
Обед	Салат овощной	180	18,68	14,47	30,36	325,88	180
	Хлеб ржаной	60	1,707	3,73	6,4	66,51	10, 11, 20, 23, 25, 41,
	Хлеб пшеничный	50	2,5	0,5	12,7	66,1	70, 78, 131, 154, 6/н
	Компот	27	2,05	0,5	13,28	63,45	8
Итого за обед		180	0,34	0,09333	46,64	88,9	241,372, 256
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	677	30,477	26,39333	128,47	779,93	117
	Какао с молоком	90	16,6	10,7	43,1	257,4	117
	Яйцо отварное	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за полдник		270	20,27	13,89	58,92	364,4	10
Ужин	Салат из соевых стручков с луком репчатым и картофелем	40	5,01	4,6	0,3	63	10
	Хлеб пшеничный	120	2,88	6,1	8,58	99,9	15
	Чай с лимоном	27	2,05	0,5	13,28	63,45	7
Итого за ужин		200	0,04	0	12,13	47	200, 264
Итого за День		1902	75,297	68,94333	293,03	1915,68	



Директор ГБОУ СОШ с. Воскресенка
 с.д.с. "Грябинка"
 М. А. Кузнецова

ДЕНЬ 8
 САН 12 часов
СРЕДА

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	скал		
Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	120	9,37	9,5	7,5	188,4	3	
	Кукуруза консервированная	47	3	0,12	4,98	33	110	
	Бутерброд с повидлом	53	2,7	4,28	30,06	170,17	131	
Итого за завтрак	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1	
	Сок фруктовый/фрукт	400	17,74	16,24	56,85	480,57	394	
Второй завтрак	Сок фруктовый/фрукт	140	0,65	0,2	13,99	60	60	
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	140	0,65	0,2	13,99	60	399,368	
	Соус красный основной	180	3,52	5,98	9,78	117	27	
	Картофельное пюре	30	0,69	1,95	3,09	31	228	
	Тефтели рыбные	130	2,7	5,7	14,2	119,6	12	
	Салат овощной	70	9,2	6	41,7	124,57	146	
	Хлеб ржаной	60	1,707	3,73	6,4	66,51	10, 11, 20, 23, 25, 41, 70, 78, 131, 154, 6/н	
Обед	Хлеб пшеничный	50	2,5	0,5	12,7	66,1	8	
	Компот	27	2,05	0,5	13,28	63,45	7	
	Итого за обед	180	0,34	0,09333	46,64	88,9	241,372, 256	
Полдник	Кондитерское изделие	727	22,707	24,45333	147,79	677,13	40, 41, 42	
	Кисломолочный продукт	50	2,7	2,9	37,7	188,8	251	
Итого за полдник	Каша вязкая на молоке	200	5,08	5,6	7	153,23	91	
	Хлеб пшеничный	250	7,78	8,5	44,7	342,03	7	
	Кофе напиток	200	6,44	7,53	25,38	192	395	
Итого за ужин	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,5	13,28	63,45	7	
	Итого за день	200	1,85	2,41	14,36	91	395	
Итого за день	Итого за день	427	10,34	10,44	53,02	346,45	395	
	Итого за день	1944	59,217	59,83333	316,35	1906,18		



ДЕНЬ 8
ЯСЛИ 12 часов
СРЕДА

М. А. Кузнецова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	100	7,48	7,8	6	161,4	3	
	Кукруза консервированная	45	2,25	0,09	3,74	24,75	110	
	Бутерброд с повидлом	40	2,03	3,21	22,55	127,63	131	
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,9	74,16	1	
	Итого за завтрак	335	13,98	13,05	44,19	387,94	394	
	Второй завтрак	Сок фруктовый/фрукт	125	0,65	0,2	12,5	54,25	399,368
	Итого за второй завтрак	125	0,65	0,2	12,5	54,25	27	
	Обед	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	150	2,82	4,79	7,83	93,69	27
		Соус красный основной	20	0,48	1,37	2,16	21,7	228
		Картофельное пюре	110	2,3	4,8	12	101,2	12
Тефтели рыбные		50	8,05	5,25	36,49	109	146	
Салат овощной		40	1,23	2,6	4,63	47,82	10, 11, 20, 23, 25, 41, 70, 78, 131, 154, 6/н	
Хлеб ржаной		40	2	0,4	10	52,2	8	
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,4	9,84	47	7	
Компот		150	0,26	0,07	17,65	72,06	241, 372, 256	
Итого за обед		580	18,66	19,68	100,6	544,67	40, 41, 42, 251	
Полдник		Кондитерское изделие	50	2,7	2,9	37,7	188,8	
	Кисломолочный продукт	150	4,23	4,67	5,84	86,14		
Итого за полдник	200	6,93	7,57	43,54	274,94			
Ужин	Каша вязкая на молоке	150	5,26	6,07	21,29	159,75	91	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,4	9,84	47	7	
	Кофе напиток	150	2,34	2	10,63	70	395	
Итого за ужин	320	9,12	8,47	41,76	276,75			
Итого за день	1560	49,34	48,97	242,59	1538,55			

ДЕНЬ 9
САД 12 часов
ЧЕТВЕРГ



Директор «БОУ СОШ с. Воскресенка
С/Д/с "Рабочий лист"
М. А. Кузнецова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию				Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	скал		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,3	8,7	11,8	143	43	
	Бутерброд с маслом и сыром	48	5,06	6,76	14,61	134	3	
	Кофе напиток	180	1,85	2,41	14,36	91	395	
Итого за завтрак		428	11,21	17,87	40,77	368		
Второй завтрак	Сок фруктовый/фрукт	140	0,65	0,2	13,99	60	399,368	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	140	0,65	0,2	13,99	60	399,368	
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	2,84	3,14	20,26	204,7	61	
	Котлеты с соусом/гуляш из мяса говядины	130	4,98	0,71	29,94	149,32	205	
	Салат овощной	70	5,76	6,2	4,34	192,8	152,161,228	
Обед	Хлеб ржаной	60	1,707	3,73	6,4	66,51	10,11,20,23,25,41,70,78,131,154,6/н	
	Хлеб пшеничный	50	2,5	0,5	12,7	66,1	8	
	Компот	27	2,05	0,5	13,28	63,45	7	
Итого за обед		180	0,34	0,09333	46,64	88,9	241,372,256	
Полдник	Пирожки с яйцом /капустой	697	20,177	14,87333	133,56	831,78		
	Молоко кипяченое	110	4,86	5,68	29,9	188,2	45,503	
		170	4,88	4,35	8,08	90,66	400	
Итого за полдник		280	9,74	10,03	37,98	278,86		
Ужин	Тушеная капуста	200	4	6	12	136,4	200	
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,5	13,28	63,45	7	
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	200,264	
Итого за ужин		427	6,09	6,5	37,41	246,85		
Итого за день		1972	47,867	49,47333	263,71	1785,49		



Директор ГБОУ СОШ с. Воскресенка
 СП Д/с. «Ярагинка»
 М. А. Кузнецова

ДЕНЬ 9
 ЯСЛИ 12 часов
ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с крупой	150	3,7	7,3	9,8	120,2	3
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,37	4,55	9,74	89	43
Итого за завтрак	Кофе напиток	150	2,73	2,33	12,4	81,6	3
	Сок фруктовый/фрукт	335	9,8	14,18	31,94	290,8	395
Итого за второй завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями	125	0,65	0,2	12,5	54,25	399,368
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	2,12	2,36	15,2	162,8	61
Обед	Котлеты с соусом/гуляш из мяса говядины	110	3,07	0,44	16,61	82,72	205
	Салат овощной	60	4,47	4,65	3,38	133,3	152, 161, 228
Итого за обед	Хлеб ржаной	40	1,23	2,6	4,63	47,82	10, 11, 20, 23, 25, 41, 70, 78, 131, 154, 6/н
	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	10	52,2	8
Итого за полдник	Компот	20	1,52	0,4	9,84	47	7
	Пирожки с яйцом /капустой	150	0,26	0,07	17,65	72,06	241, 372, 256
Ужин	Молоко кипяченое	100	3,86	4,01	24,49	155,8	45, 503
	Тушеная капуста	130	4,58	4,08	7,58	85	400
Итого за ужин	Хлеб пшеничный	20	3	4,5	9,01	113,6	200
	Чай с лимоном	150	1,52	0,4	9,84	47	7
Итого за день		320	0,04	0	9,1	35	200, 264
		1580	38,12	38,29	181,77	1379,35	

ДЕНЬ 10
САД 12 часов
ПЯТНИЦА



Директор ГОУ СОШ с.Воскресенка
"М. А. Кузнецова"
С.П.Д. с. "Рябинка"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетиче ская	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая на молоке	200	6,65	7,64	28,15	206,67	3
	Булгурборд с маслом	33	2,3	3,54	14,61	101	
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	
Итого за завтрак		433	12,62	14,37	58,58	414,67	397
Второй завтрак	Сок фруктовый/фрукт	140	0,65	0,2	13,99	60	399,368
	Итого за второй завтрак	140	0,65	0,2	13,99	60	
	Суп овощной с зеленым горошком, сметаной	180	1,99	3	10	153,6	
	Рис отварной	130	3,2	5,3	29,3	177,3	
	Котлеты/ биточки рыбные	70	7,8	4,35	28,3	114	
	Соус красный основной	30	0,69	1,95	3,09	31	
	Салат овощной	60	1,707	3,73	6,4	66,51	
	Хлеб пшеничный	27	2,05	0,5	13,28	63,45	
	Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	12,7	66,1	
	Компот	180	0,34	0,09333	46,64	88,9	
Итого за обед		727	20,277	19,42333	149,71	760,86	241,372, 256
Полдник	Сырники из творога	90	10,49	9,26	21,4	210,6	231
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47	
	Итого за полдник	290	10,53	9,26	33,53	257,6	
Ужин	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	180	3,16	6,84	33,12	198,9	107
	Хлеб пшеничный с кабачковой икрой	52	2,41	1,9	15,6	86,9	
	Кофе напиток	180	1,85	2,41	14,36	91	
Итого за ужин		412	7,42	11,15	63,08	376,8	395
Итого за день		2002	51,497	54,40333	318,89	1869,93	

ДЕНЬ 10
ЯСЛИ 12 часов
ПЯТНИЦА



М. А. Кузнецова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша вязкая на молоке	150	4,99	5,73	21,11	155	3
	Булгурборд с маслом	25	1,53	2,63	9,74	70	84
	Какао с молоком	170	3,11	1,73	10,9	85,6	355
Итого за завтрак		345	9,63	10,09	41,75	310,6	397
Второй завтрак	Сок фруктовый/фрукт	125	0,65	0,2	12,5	54,25	399,368
	Суп овощной с зеленым горошком, сметаной	125	0,65	0,2	12,5	54,25	
Обед	Рис отварной	150	1,16	1,6	5,9	127,9	40
	Котлеты/ биточки рыбные	110	2,7	4,4	24,8	150	11
	Соус красный основной	60	6,83	3,81	24,8	99,75	134
	Салат овощной	20	0,48	1,37	2,16	21,7	228
	Хлеб пшеничный	40	1,23	2,6	4,63	47,82	10, 11, 20, 23, 25, 41, 70, 78, 131, 154, 6/н
Итого за обед	Хлеб ржаной	20	1,52	0,4	9,84	47	7
	Компот	40	2	0,4	10	52,2	8
Полдник	Сырники из творога	150	0,26	0,07	17,65	72,06	241, 372, 256
	Чай с лимоном	70	8,16	7,21	6,64	163,8	231
Итого за полдник		150	0,04	0	9,1	35	200, 264
Ужин	Картофель отварной, запеченый с растительным маслом	220	8,2	7,21	15,74	198,8	
	Хлеб пшеничный с кабачковой икрой	140	2,46	5,32	25,7	154,7	107
Итого за ужин	Кофе напиток	40	1,79	1,46	11,54	64,6	7, 53
		150	2,34	2	10,63	70	395
Итого за День		1610	41,25	40,93	217,64	1471,38	