

Утверждаю:

Директор МБОУ "Излучинская  
общеобразовательная начальная школа"

Е. В. Шагвалеева

21 Май 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3 - 7 лет

| Приём пищи           | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры  | Сборник рецептур |
|----------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|--------------|------------------|
|                      |                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |              |                  |
| День 13              |                                          |           |                  |       |          |                         |              |                  |
| Завтрак              | Каша пшеничная молочная жидкая           | 200/5     | 6,57             | 7,18  | 30,6     | 213,29                  | TKN№ 117д/22 | 2022             |
|                      | Кофейный напиток                         | 200       | 2,01             | 1,91  | 15,12    | 85,65                   | TKN№ 124д/22 | 2022             |
|                      | Батон пшеничный В/С                      | 30        | 2,31             | 0,9   | 15,03    | 77,7                    | TKN№ 10д/22  | 2022             |
|                      |                                          |           |                  |       |          |                         |              |                  |
| Итого за приём пищи: |                                          | 435       | 10,89            | 9,99  | 60,75    | 376,64                  |              |                  |
| 2 Завтрак            | Кисломолочный напиток 2.5 % жирности     | 100       | 2,9              | 2,5   | 4        | 53                      | TKN№ 28д/22  | 2022             |
| Итого за приём пищи: |                                          | 100       | 2,9              | 2,5   | 4        | 53                      |              |                  |
| Обед                 | Салат из квашеной капусты                | 50        | 0,43             | 0,06  | 0,82     | 5,47                    | TKN№ 39д/22  | 2022             |
|                      | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 180/20    | 4,47             | 2,28  | 12,98    | 90,25                   | TKN№ 301д/22 | 2022             |
|                      | Плов из птицы                            | 150       | 11,9             | 13,59 | 25,88    | 273,36                  | TKN№ 141д/22 | 2022             |
|                      | Напиток яблочный с витамином С           | 180       | 0,09             | 0,1   | 15,29    | 62,4                    | TKN№ 348д/22 | 2022             |
|                      | Хлеб пшеничный В/С                       | 20        | 1,52             | 0,16  | 9,84     | 47                      | TKN№ 8д/22   | 2022             |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                     | 20        | 1,32             | 0,24  | 7,92     | 39,6                    | TKN№ 9д/22   | 2022             |
|                      |                                          |           |                  |       |          |                         |              |                  |
|                      |                                          |           |                  |       |          |                         |              |                  |
| Итого за приём пищи: |                                          | 620       | 19,73            | 16,43 | 72,73    | 518,08                  |              |                  |
| Полдник              | Молоко кипяченое                         | 200       | 5,83             | 6,4   | 9,55     | 119                     | TKN№ 26/22   | 2022             |
|                      | Кондитерские изделия                     | 50        | 2,95             | 2,35  | 37,5     | 183                     | TKN№ 18д/22  | 2022             |
| Итого за приём пищи: |                                          | 250       | 8,78             | 8,75  | 47,05    | 302                     |              |                  |
| Ужин                 | Запеканка картофельная с мясом           | 160       | 12,34            | 17,24 | 25,45    | 306,3                   | TKN№ 270д/22 | 2022             |
|                      | Соки в ассортименте                      | 200       | 1                | 0     | 25,4     | 110                     | TKN№ 292д/22 | 2022             |
|                      | Хлеб пшеничный В/С                       | 30        | 2,28             | 0,24  | 14,76    | 70,5                    | TKN№ 8д/22   | 2022             |
|                      | Фрукты по сезону                         | 130       | 0,55             | 0,44  | 13,33    | 59,41                   | TKN№ 1д/22   | 2022             |
|                      |                                          |           |                  |       |          |                         |              |                  |
| Итого за приём пищи: |                                          | 520       | 16,17            | 17,92 | 78,94    | 546,21                  |              |                  |
| Итого за день        |                                          |           | 58,47            | 55,59 | 263,47   | 1795,93                 |              |                  |

Старший повар

Н. Г. Сафиканова

Мед сестра

И. Н. Инчина

Утверждаю:

Директор МБОУ "Излучинская  
общеобразовательная начальная школа"  
Е. В. Шагвалева

21 Май 2025 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 1,5 - 3 лет



| Приём<br>пищи        | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая<br>ценность | №<br>рецепту<br>ры | Сборник<br>рецепту<br>р |
|----------------------|------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|----------------------------|--------------------|-------------------------|
|                      |                                          |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                            |                    |                         |
| День 13              |                                          |           |                  |       |          |                            |                    |                         |
| Завтрак              | Каша пшеничная молочная жидкая           | 140/5     | 4,66             | 6,09  | 21,68    | 160,17                     | TK№<br>117д/22     | 2022                    |
|                      | Кофейный напиток                         | 180       | 1,81             | 1,71  | 13,61    | 77,07                      | TK№<br>124д/22     | 2022                    |
|                      | Батон пшеничный В/С                      | 25        | 1,93             | 0,75  | 12,53    | 64,75                      | TK№<br>10д/22      | 2022                    |
|                      |                                          |           |                  |       |          |                            |                    |                         |
| Итого за приём пищи: |                                          | 350       | 8,4              | 8,55  | 47,82    | 301,99                     |                    |                         |
| 2 Завтрак            | Кисломолочный напиток 2.5 % жирности     | 100       | 2,9              | 2,5   | 4        | 53                         | TK№<br>28д/22      | 2022                    |
| Итого за приём пищи: |                                          | 100       | 2,9              | 2,5   | 4        | 53                         |                    |                         |
| Обед                 | Салат из квашеной капусты                | 30        | 0,26             | 0,03  | 0,49     | 3,28                       | TK№<br>39д/22      | 2022                    |
|                      | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 150/15    | 3,6              | 1,89  | 10,97    | 75,24                      | TK№<br>301д/22     | 2022                    |
|                      | Плов из птицы                            | 130       | 10,32            | 11,75 | 22,43    | 236,73                     | TK№<br>141д/22     | 2022                    |
|                      | Напиток яблочный                         | 150       | 0,08             | 0,08  | 12,71    | 51,85                      | TK№<br>348д/22     | 2022                    |
|                      | Хлеб пшеничный В/С                       | 15        | 1,14             | 0,12  | 7,38     | 35,25                      | TK№<br>8д/22       | 2022                    |
|                      | Хлеб ржано-пшеничный                     | 15        | 0,99             | 0,18  | 5,94     | 29,7                       | TK№<br>9д/22       | 2022                    |
|                      |                                          |           |                  |       |          |                            |                    |                         |
|                      |                                          |           |                  |       |          |                            |                    |                         |
| Итого за приём пищи: |                                          | 505       | 16,39            | 14,05 | 59,92    | 432,05                     |                    |                         |
| Полдник              | Молоко кипяченое                         | 180       | 5,24             | 5,76  | 8,6      | 107,1                      | TK№<br>26д/22      | 2022                    |
|                      | Кондитерские изделия                     | 20        | 1,18             | 0,94  | 15       | 73,2                       | TK№<br>18д/22      | 2022                    |
| Итого за приём пищи: |                                          | 200       | 6,42             | 6,7   | 23,6     | 180,3                      |                    |                         |
| Ужин                 | Запеканка картофельная с мясом           | 130       | 10,02            | 13,98 | 20,68    | 248,66                     | TK№<br>270д/22     | 2022                    |
|                      | Соки в ассортименте                      | 150       | 0,75             | 0     | 19,05    | 82,5                       | TK№<br>292д/22     | 2022                    |
|                      | Хлеб пшеничный В/С                       | 20        | 1,52             | 0,16  | 9,84     | 47                         | TK№<br>8д/22       | 2022                    |
|                      | Фрукты по сезону                         | 100       | 0,42             | 0,34  | 10,25    | 45,7                       | TK№<br>1д/22       | 2022                    |
|                      |                                          |           |                  |       |          |                            |                    |                         |
| Итого за приём пищи: |                                          | 400       | 12,71            | 14,48 | 59,82    | 423,86                     |                    |                         |
| Итого за день        |                                          |           | 46,82            | 46,28 | 195,16   | 1391,20                    |                    |                         |

Старший повар

Н. Г. Сафиканова

Мед сестра

И. Н. Инчина