

Утверждаю:

Директор МБОУ "Излучинская  
общеобразовательная начальная школа"

Е. В. Шагвалеева

23 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 15              |                                       |           |                  |       |          |                         |              |                  |
| Завтрак              | Каша полезная молочная жидкая         | 200/5     | 6,4              | 7,24  | 33,65    | 225,31                  | TKN№ 56д/22  | 2022             |
|                      | Чай с сахаром                         | 200       | 0,14             | 0,03  | 12,92    | 52,51                   | TKN№ 265д/22 | 2022             |
|                      | Батон пшеничный В/С                   | 25        | 1,93             | 0,75  | 12,53    | 64,75                   | TKN№ 10д/22  | 2022             |
|                      | Сыр (порциями)                        | 7         | 1,62             | 2,04  | 0        | 24,82                   | TKN№ 212д/22 | 2022             |
| Итого за приём пищи: |                                       | 437       | 10,09            | 10,06 | 59,1     | 367,39                  |              |                  |
| 2 Завтрак            | Кисломолочный напиток 2,5 % жирности  | 100       | 2,8              | 2,5   | 4,51     | 56,51                   | TKN№ 28д/22  | 2022             |
| Итого за приём пищи: |                                       | 100       | 2,8              | 2,5   | 4,51     | 56,51                   |              |                  |
| Обед                 | Салат из картофеля с зеленым горошком | 50        | 0,91             | 2,59  | 4,68     | 45,7                    | TKN№ 33д/22  | 2022             |
|                      | Свекольник со сметаной                | 180/6     | 1,55             | 3,54  | 9,38     | 75,77                   | TKN№ 50д/22  | 2022             |
|                      | Суфле куриное                         | 70        | 8,65             | 7,64  | 6,36     | 128,89                  | TKN№ 365д/22 | 2022             |
|                      | Макаронные изделия отварные           | 130       | 5,87             | 4,43  | 37,41    | 213,15                  | TKN№ 86д/22  | 2022             |
|                      | Компот из ягод св/м                   | 180       | 0,07             | 0,03  | 14,46    | 59,64                   | TKN№ 103д/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: |                                       | 656       | 19,89            | 18,63 | 90,05    | 609,75                  |              |                  |
| Полдник              | Молоко кипяченое                      | 200       | 5,83             | 6,4   | 9,55     | 119                     | TKN№ 26д/22  | 2022             |
|                      | Бантики с брусникой                   | 60        | 2,66             | 2,25  | 30,17    | 151,53                  | TKN№ 364д/22 | 2022             |
| Итого за приём пищи: |                                       | 260       | 8,49             | 8,65  | 39,72    | 270,53                  |              |                  |
| Ужин                 | Пудинг творожный с изюмом и джемом    | 150/15    | 19,45            | 12,52 | 39,35    | 346,34                  | TKN№ 105д/22 | 2022             |
|                      | Соки в ассортименте                   | 180       | 1,26             | 0,36  | 20,52    | 91,8                    | TKN№ 292д/22 | 2022             |
|                      | Хлеб пшеничный В/С                    | 20        | 1,52             | 0,16  | 9,84     | 47                      | TKN№ 8д/22   | 2022             |
|                      | Фрукты по сезону, яблоко              | 100       | 0,42             | 0,45  | 9,7      | 40,3                    | TKN№ 1д/22   | 2022             |
|                      |                                       |           |                  |       |          |                         |              |                  |
| Итого за приём пищи: |                                       | 465       | 22,65            | 13,49 | 79,41    | 525,44                  |              |                  |
| Итого за день        |                                       |           | 63,92            | 53,33 | 272,79   | 1829,62                 |              |                  |

Старший повар

Н. Г. Сафиканова

Мед сестра

И. Н. Инчина

Утверждаю:

Директор МБОУ "Излучинская  
общеобразовательная начальная школа"

Е. В. Шагвалеева

23 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 15              |                                       |           |                  |       |          |                            |                    |                         |
| Завтрак              | Каша полезная молочная жидкая         | 140/4     | 4,52             | 5,43  | 23,75    | 161,95                     | TKN№<br>56д/22     | 2022                    |
|                      | Чай с сахаром                         | 180       | 0,12             | 0,03  | 11,66    | 47,33                      | TKN№<br>265д/22    | 2022                    |
|                      | Батон пшеничный В/С                   | 20        | 1,54             | 0,6   | 10,02    | 51,8                       | TKN№<br>10д/22     | 2022                    |
|                      | Сыр (порциями)                        | 6         | 1,39             | 1,75  | 0        | 21,27                      | TKN№<br>212д/22    | 2022                    |
| Итого за приём пищи: |                                       | 350       | 7,57             | 7,81  | 45,43    | 282,35                     |                    |                         |
| 2 Завтрак            | Кисломолочный напиток 2,5 % жирности  | 100       | 2,8              | 2,5   | 4,51     | 56,51                      | TKN№<br>28д/22     | 2022                    |
| Итого за приём пищи: |                                       | 100       | 2,8              | 2,5   | 4,51     | 56,51                      |                    |                         |
| Обед                 | Салат из картофеля с зеленым горошком | 30        | 0,55             | 1,55  | 2,81     | 27,42                      | TKN№<br>33д/22     | 2022                    |
|                      | Свекольник со сметаной                | 150/6     | 1,33             | 3,13  | 7,9      | 65,22                      | TKN№<br>50д/22     | 2022                    |
|                      | Суфле куриное                         | 50        | 6,18             | 5,46  | 4,57     | 92,14                      | TKN№<br>365д/22    | 2022                    |
|                      | Макаронные изделия отварные           | 110       | 4,97             | 3,77  | 31,65    | 180,55                     | TKN№<br>86д/22     | 2022                    |
|                      | Компот из ягод св/м                   | 150       | 0,06             | 0,02  | 12,05    | 49,7                       | TKN№<br>103д/22    | 2022                    |
|                      | Хлеб пшеничный В/С                    | 15        | 1,14             | 0,12  | 7,38     | 35,25                      | TKN№<br>8д/22      | 2022                    |
|                      |                                       |           |                  |       |          |                            |                    |                         |
| Итого за приём пищи: |                                       | 511       | 14,23            | 14,05 | 66,36    | 450,28                     |                    |                         |
| Полдник              | Молоко кипяченое                      | 150       | 4,37             | 4,8   | 7,17     | 89,25                      | TKN№<br>26д/22     | 2022                    |
|                      | Бантики с брусникой                   | 50        | 2,22             | 1,88  | 25,12    | 126,16                     | TKN№<br>364д/22    | 2022                    |
| Итого за приём пищи: |                                       | 200       | 6,59             | 6,68  | 32,29    | 215,41                     |                    |                         |
| Ужин                 | Пудинг творожный с изюмом и джемом    | 130/10    | 17               | 10,94 | 32,14    | 294,03                     | TKN№<br>105д/22    | 2022                    |
|                      | Соки в ассортименте                   | 150       | 1,05             | 0,3   | 17,1     | 76,5                       | TKN№<br>292д/22    | 2022                    |
|                      | Хлеб пшеничный В/С                    | 15        | 1,14             | 0,12  | 7,38     | 35,25                      | TKN№<br>8д/22      | 2022                    |
|                      | Фрукты по сезону                      | 95        | 0,4              | 0,43  | 9,22     | 38,29                      | TKN№<br>1д/22      | 2022                    |
|                      |                                       |           |                  |       |          |                            |                    |                         |
| Итого за приём пищи: |                                       | 400       | 19,59            | 11,79 | 65,84    | 444,07                     |                    |                         |
| Итого за день        |                                       |           | 50,78            | 42,83 | 214,43   | 1448,62                    |                    |                         |

Старший повар

Н. Г. Сафиканова

Мед сестра

И. Н. Инчина