Утверждаю:
Директор_____А.Ю.Чудагашев

Перспективное меню для питания детей 3-7 лет (ОВЗ) с 12 часовым пребыванием детей в МБОУ-Барышевская СШ №9

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
1 день 21.09.2026	**Завтрак**										
185	Каша манная жидкая	200\5	3.95	4.83	26.66	166	9.95	0.39	0.25	0.02	0
1/1	Бутерброд с маслом	30\8	2.08	7.5	12.68	128.6	187.9	1.02	0.06	0.08	0
394	Чай с молоком или сливками	200	2.96	2.6	15.9	98	126.5	0.41	0.04	0.15	1.33
	Завтрак второй										
399	Сок фруктовый яблочный	100	1	0	20.2	84	14	2.0	0.02	0.02	4.0
	Всего 1 и 2 завтраки		**9.99**	**14.93**	**75.44**	**476.6**	**338,35**	**3,82**	**0,37**	**0,27**	**5.33**
	Обед										
п/п	Икра кабачковая	50	1	3,8	4,5	56	10.8	0.4	0.01	0.01	3.31
81	Суп картофельный с бобовыми	200	5.49	5.27	16.57	152,3	38.0	1.02	0.12	0.07	5.81
298	Голубцы ленивые, соус №354	70	12.44	9.24	1.47	119,8	135.0	0,6	0.08	0,06	0.12
354	Соус сметанный	25	0,42	1,49	1,76	22	8,1	0,06	0,01	0,01	0,01
313	Каша рассыпчатая	130	8,59	6,09	38,64	243	114,8	0,56	0,1	0,05	0
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,4
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	110	17,5	1,05	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,3	100	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		**34,37**	**25,93**	**125,75**	**872,6**	**365,2**	**5,63**	**0,46**	**0,26**	**9,65**
	Полдник										
	Вафли в асс	30	0,47	3,02	6,18	53,3	2,0	0,12	0,01	0,01	0
398/1	Напиток из плодов шиповника «Ягодный»	180	0,96	1,81	13,72	55,1	28,2	0,21	0,08	0,31	37,12
	Всего полдник		**1,43**	**4,83**	**19,9**	**108,4**	**30,2**	**0,33**	**0,09**	**0,32**	**37,16**
	Ужин										
215	Омлет натуральный	100\5	9,28	16,62	1,86	194	77,5	1,9	0,06	0,18	0,18
392	Чай с сахаром, джемом	200\17	0,15	0,02	11,94	48	55,2	0,34	0	0,01	0,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	47	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего ужин		**11,01**	**16,84**	**23,45**	**289**	**137,3**	**2,64**	**0,09**	**0,2**	**0,71**
	Итого за день		**56,8**	**62,53**	**244,54**	**1746,8**	**871,05**	**12,42**	**1,01**	**1,05**	**52,85**
	Рекомендуется		**54**	**60**	**261**	**1800**	**900**	**12**	**0,9**	**1,0**	**50,0**

Утверждаю:

Директор_____А.Ю. Чудагашев

Перспективное меню для питания детей 3-7 (ОВЗ) лет с 12 часовым пребыванием детей в МБОУ-Барышевская СШ №9

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
2 день 22.09.2026	**Завтрак**										
185	Каша рисовая(жидкая)	200\5	0,27	4,86	34,31	192	6,1	0,43	0,03	0,03	0
3	Бутерброды с сыром	25\5\10	4,0	10,4	10,13	152	186,45	0,92	0,05	0,08	0,07
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43
	Завтрак второй										
368	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего 1 и 2 завтраки		**8,34**	**18,85**	**70,06**	**495**	**345,55**	**3,98**	**0,16**	**0,3**	**11,5**
	Обед										
	Огурец в нарезке	50	0,5	0,1	1,8	7,2	14	0,36	0,02	0,02	6
67	Щи из св.капусты с картоф.	200	1,74	4,88	8,48	84	43,3	0,79	0,05	0,04	18,46
247	Рыба тушеная с овощами	70\3	14,03	1,9	0,25	74	13,5	0,57	0,07	0,06	0,28
321	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	137	36,9	1	0,13	0,11	18,6
376	Компот из сушенных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,4
	Хлебржаной	30	3,3	0,6	16,7	87	17,5	0,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,15	,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		**25,72**	**12,6**	**94,72**	**590**	**166,2**	**5,71**	**0,422**	**0,29**	**38,64**
	Полдник										
404	Пряник	30	1,44	1,35	22	102,5	1,8	0,12	0,01	0,01	0
401	Йогурт, снежок	180	5,6	5,0	22,0	160	240,0	0,20	0,24	0,07	1,4
	Всего полдник		**7,04**	**6,35**	**44**	**262,5**	**241,8**	**0,32**	**0,25**	**0,08**	**1,4**
	Ужин										
235	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120\25	18,1	19,14	36,44	382	194,8	1,45	0,09	0,34	0,28
392	Чай с сахаром	200\10	0,06	0,02	11,1	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,65	37,5	3,5	0,3	0,02	0,009	0
	Всего ужин		**19,36**	**19,31**	**55,19**	**463,5**	**209,4**	**2,06**	**0,11**	**0,35**	**0,31**
	Итого за день		**60,46**	**57,11**	**263**	**1811**	**962,95**	**12,07**	**0,94**	**1,02**	**51,85**
	Рекомендуется		**54**	**60**	**261**	**1800**	**900**	**12**	**0,9**	**1,0**	**50**

Утверждаю:
Директор_____А.Ю. Чудагашев

Перспективное меню для питания детей 3-7 лет (ОВЗ) с 12 часовым пребыванием детей в МБОУ-Барышевская СШ№9

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
3 день 23.09.2026	**Завтрак**										
168	Каша ячневая вязкая	200\5	5,48	5,25	46,86	235	46,5	1,02	0,1	0,03	0
1/1	Бутерброды с маслом	25\10	3,63	7,65	12,68	173	120,75	0,92	0,071	0,032	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
	Завтрак второй										
368	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16,0	2,2	0,03	0,02	10,0
	Всего 1 и 2 завтраки		**12,67**	**15,97**	**85,29**	**553**	**308,95**	**4,27**	**0,241**	**0,232**	**11,3**
	Обед										
10	Горох зеленого консервированного	50	11,78	13,3	3,72	50	12,8	0,41	0,06	0,02	6,6
160,187	Суп картофельный с клецками	180	2,05	3,1	12,58	86,5	24,8	1,08	0,11	0,06	5,75
287	Тефтели мясные,соус 354	70\30	5,42	6,02	6,86	103	17,2	0,49	0,03	0,05	0,3
336	Капуста тушенная	130	3,09	4,85	14,14	112	83,1	0,6	0,04	0,05	25,7
376	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,4
	Хлеб ржаной	40	3,25	0,5	23,5	110	17,5	1,45	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,4	20,4	100	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		**29,23**	**28,19**	**108,96**	**674,5**	**196,4**	**5,57**	**0,392**	**0,236**	**38,75**
	Полдник										
469	Булочка домашняя	80	5,66	10,51	34,59	296	15,5	0,02	0,09	0,08	0
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Всего полдник		**5,72**	**10,53**	**45,69**	**340**	**126,6**	**0,33**	**0,09**	**0,08**	**0,03**
	Ужин										
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	7,18	6,51	23,54	189	200,2	0,63	0,1	0,25	1,13
392	Чай с сахаром, вареньем,джемом, медом,повидлом	200	0,15	0,02	11,94	48	5,2	0,34	0	0,01	0,43
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	47	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего ужин		**8,91**	**6,73**	**45,13**	**284**	**210**	**1,37**	**0,13**	**0,27**	**1,56**
	Итого за день		**54,98**	**61,27**	**265**	**1814,1**	**841,95**	**12,04**	**0,853**	**0,818**	**51,64**
	Рекомендуется		**54**	**60**	**261**	**1800**	**900**	**12,0**	**0,9**	**1,0**	**50**

Утверждаю:
Директор_____А.Ю. Чудагашев

Перспективное меню для питания детей 3-7 лет (ОВЗ) с 12 часовым пребыванием детей в МБОУ-Барышевская СШ№9

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
4 день 24.09.2026	**Завтрак**										
186	Каша пшеничная жидкая	200\5	5,5	5,07	33,73	202	22,2	1,35	0,13	0,05	0
1/1	Бутерброды с маслом	30\8	2,08	7,5	12,68	128,6	137,2	0,61	0,071	0,032	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101	125,7	0,13	0,04	0,15	1,3
	Завтрак второй										
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,4	0,3	10,30	46	19	1,9	0,03	0,03	10,0
	Всего 1 и 2 завтраки		**11,14**	**15,54**	**72,66**	**477,6**	**304,1**	**3,99**	**0,271**	**0,262**	**11,3**
	Обед										
12	Кукуруза (Консервированная)	50	1,72	3,7	4,82	60	33,9	0,36	0,01	0,01	5,58
80	Суп картофельный с крупой	200	2,18	2,84	14,29	101	25,8	1,17	0,13	0,08	12
277а	Печень по-строгановски с соусом 354	70\30	20,63	16,3	5,24	250	220,4	1,69	0,21	0,52	1,11
317	Макаронные изделия отварные	130	5,68	4,36	27,25	171	54,8	1,1	0,05	0,02	0
378	Кисель из ягод свежих	200	0,44	0,02	27,76	113	31,8	1,24	0,002	0,006	0,4
	Хлеб ржаной	30	3,25	0,5	23,	110	17,5	1,45	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,3	100	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		**37,1**	**28,12**	**123,26**	**905**	**393,4**	**7,81**	**0,542**	**0,686**	**19,09**
	Полдник										
402	печенье	24	1,5	2,36	14,98	83	4,0	0,2	0,02	0,02	0
398/2	Напиток из плодов шиповника «Витаминка-2»	180	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	10,03
	Всего полдник		**1,63**	**2,38**	**26,31**	**128**	**18,2**	**0,55**	**0,02**	**0,02**	**10,03**
	Ужин										
137	Рагу из овощей	200	2,46	14,17	14,62	195	149,5	1,15	0,07	0,08	12,44
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,1	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	47	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего ужин		**4,1**	**14,39**	**35,37**	**286**	**165,2**	**1,86**	**0,1**	**0,09**	**12,47**
	Итого за день		**53,97**	**60,43**	**257,59**	**1796,6**	**880,9**	**14,21**	**0,933**	**1,058**	**51,32**
	Рекомендуется		**54**	**60**	**261**	**1800**	**900**	**12**	**0,9**	**1,0**	**50**

Утверждаю:
Директор_____А.Ю. Чудагашев

Перспективное меню для питания детей 3-7 (ОВЗ) лет с 12 часовым пребыванием детей в МБОУ-Барышевская СШ№9

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Ca	Fe	B1	B2	C
5 день 25.09.2026	**Завтрак**										
185/2	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200\5	4,73	6,85	23,78	176	22,2	1,35	0,16	0,03	0
3	Бутерброды с сыром	30\8\10	4,68	10,5	13,63	169,5	186,45	0,92	0,05	0,08	0,14
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137	0,43	0,05	0,17	1,43
	Завтрак второй										
368	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	19	1,9	0,03	0,1	10
	Всего 1 и 2 завтраки		**13,48**	**20,84**	**63,53**	**498,5**	**364,65**	**4,6**	**0,29**	**0,38**	**11,43**
	Обед										
	Огурец соленый	50	0,84	3,06	3,56	52	22,4	0,30	0,02	0,02	19,47
57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,81	4,9	12,74	102,5	44,3	1,09	0,04	0,04	8,25
302	Птица тушеная с овощами в соусе №354	180	11,94	8,64	20,88	209	51,2	1,86	0,24	0,14	9,24
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,12	0,1	27,0	109	12,3	0,12	0,002	0,04	1,83
	Хлеб ржаной	30	3,25	0,5	23,5	110	17,5	1,45	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	3,2	04	20,4	100	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		**21,18**	**17,6**	**108,08**	**682,5**	**156,9**	**5,62**	**0,452**	**0,29**	**38,79**
	Полдник										
	Вафли	24	2	4,25	15,7	112,5	15,8	0,52	0,09	0,04	0
400	Молоко кипяченное	180	6	5,0	22	154	252	0,21	0,08	0,31	1,44
	Всего полдник		**8**	**9,25**	**37,7**	**266,5**	**267,8**	**0,73**	**0,17**	**0,35**	**1,44**
	Ужин										
188	Запеканка маннаясо сгущенным молоком	110/15	9,98	10,59	35,34	284	96,39	0,79	0,07	0,14	0,42
398/2	Напиток из плодов шиповника Витаминка -2	180	0,06	0,02	11,1	44	11,1	0,31	0	0	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	47	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего ужин		**11,62**	**10,81**	**56,1**	**375**	**112,09**	**1,5**	**0,1**	**0,15**	**0,45**
	Итого за день		**54,28**	**58,50**	**263,41**	**1822,5**	**901,44**	**12,45**	**0,992**	**1,17**	**52,21**
	Рекомендуется		**54**	**60**	**261**	**1800**	**900**	**12,0**	**0,9**	**1,0**	**50**