Утверждаю:
Директор_____А.Ю. Чудагашев

**Ежедневное для питания детей 3-7 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **1 день** 19.10.2026 | **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша манная жидкая | 200 | 3.95 | 4.83 | 26.66 | 166 | 9.95 | 0.39 | 0.25 | 0.02 | 0 |
| 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 | 200 | 2.96 | 2.6 | 15.9 | 98 | 126.5 | 0.41 | 0.04 | 0.15 | 1.33 |
| | **Завтрак второй** | | | | | | | | | | |
| 399 | Сок фруктовый | 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** |
| | | | | | | | | | | | |
| 53 | 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 | Гречка отварная рассыпчатая с маслом | 130/5 | 8,59 | 6,09 | 38,64 | 243 | 114,8 | 0,56 | 0,1 | 0,05 | 0 |
| 376 | Компот из с\ф | 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 | 30 | 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** |
| | | | | | | | | | | | |
| | Вафли в асс | 30 | 0,47 | 3,02 | 6,18 | 53,3 | 2,0 | 0,12 | 0,01 | 0,01 | 0 |
| 398.1 | Напиток «Ягодный-7.5» | 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** |
| | | | | | | | | | | | |
| 215 | Омлет натуральный со сливочным маслом | 100\5 | 9,28 | 16,62 | 1,86 | 194 | 77,5 | 1,9 | 0,06 | 0,18 | 0,18 |
| 392 | Чай с 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

**Ежедневное меню для питания детей 3-7лет 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** 20.10.2026 | **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша рисовая(жидкая) | 200\5 | 0,27 | 4,86 | 34,31 | 192 | 6,1 | 0,43 | 0,03 | 0,03 | 0 |
| 3 | Бутерброд с маслом и сыром | 30\8\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 | Яблоки | 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** | | | | | | | | | | |
| | Овощи свежие (огурцы, помидоры) | 40 | 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 | 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 кураги | 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 | 30 | 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** | | | | | | | | | | |
| | Пряник | 30 | 1,44 | 1,35 | 22 | 102,5 | 1,8 | 0,12 | 0,01 | 0,01 | 0 |
| 401 | Кисломолочный продукт | 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 | 0,06 | 0,02 | 11,1 | 44 | 11,1 | 0,31 | 0 | 0 | 0,03 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 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

**Ежедневное меню для питания детей 3-7 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **3 день** | **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 21.10.2026 | | | | | | | | | | | |
| 168 | Каша ячневая жидкая | 200\5 | 5,48 | 5,25 | 46,86 | 235 | 46,5 | 1,02 | 0,1 | 0,03 | 0 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30\8 | 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 | фрукты(Яблоки, бананы) | 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** | | | | | | | | | | |
| | Горошек консервированный | 40 | 11,78 | 13,3 | 3,72 | 50 | 12,8 | 0,41 | 0,06 | 0,02 | 6,6 |
| 85 | Суп картофельный с клецками | 200 | 2,05 | 3,1 | 12,58 | 86,5 | 24,8 | 1,08 | 0,11 | 0,06 | 5,75 |
| 287 | Тефтели из говядины,соус 354 | 70\30 | 5,42 | 6,02 | 6,86 | 103 | 17,2 | 0,49 | 0,03 | 0,05 | 0,3 |
| 336 | Капуста тушенная свежая | 130 | 3,09 | 4,85 | 14,14 | 112 | 83,1 | 0,6 | 0,04 | 0,05 | 25,7 |
| 376 | Компот из с\ф | 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 | 23,5 | 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** |
| | | | | | | | | | | | |
| 469 | Булочка домашняя | 80 | 5,66 | 10,51 | 34,59 | 286 | 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** |
| | | | | | | | | | | | |
| 93 | Суп молочный с макаронами | 200 | 7,18 | 6,51 | 23,54 | 189 | 200,2 | 0,63 | 0,1 | 0,25 | 1,13 |
| 392 | Чай с джемом | 200/17 | 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

**Ежедневное меню для питания детей 3-7 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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **4 день** 22.10.2026 | **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша пшеничная с маслом | 200\5 | 5,5 | 5,07 | 33,73 | 202 | 22,2 | 1,35 | 0,13 | 0,05 | 0 |
| 1 | Бутерброд 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 | Сок фруктовый | 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** |
| | | | | | | | | | | | |
| 33 | Салат из свеклы | 50 | 1,72 | 3,7 | 4,82 | 56 | 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 |
| 278 | 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 |
| 205 | Макароны отварные | 130 | 5,68 | 4,36 | 27,25 | 171 | 54,8 | 1,1 | 0,05 | 0,02 | 0 |
| 378 | Кисель из свежих ягод | 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** | | | | | | | | | | |
| | печенье | 30 | 1,5 | 2,36 | 14,98 | 83 | 4,0 | 0,2 | 0,02 | 0,02 | 0 |
| 398/2 | Напиток из 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 со сливочным маслом | 200/5 | 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

**Ежедневное меню для питания детей 3-7 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** 23.10.2026 | **Завтрак** | | | | | | | | | | |
| 185 | Каша овсяная «Геркулес» жидкая | 200\5 | 4,73 | 6,85 | 23,78 | 176 | 22,2 | 1,35 | 0,16 | 0,03 | 0 |
| 3 | Бутерброд с маслом и 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 | Фрукты (яблоки, бананы) | 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** | | | | | | | | | | |
| 20 | Кукуруза консервированная | 40 | 0,84 | 3,06 | 3,56 | 52 | 22,4 | 0,30 | 0,02 | 0,02 | 19,47 |
| 57 | Борщ с картофелем и сметаной | 200 | 1,81 | 4,9 | 12,74 | 102,5 | 44,3 | 1,09 | 0,04 | 0,04 | 8,25 |
| 302 | Курица тушеная с овощами в сметанном соусе №354 | 180 | 11,94 | 8,64 | 20,88 | 209 | 51,2 | 1,86 | 0,24 | 0,14 | 9,24 |
| 378 | Компот из с\ф | 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** | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 30 | 2 | 4,25 | 15,7 | 112,5 | 15,8 | 0,52 | 0,09 | 0,04 | 0 |
| 400 | Молоко кипяченое | 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 манная на кефире со 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 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** |