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 05.10.2026	**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 06.10.2026	**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 07.10.2026	**Завтрак**										
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 08.10.2026	**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 09.10.2026	**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**