Утверждаю:
Директор_____ А.Ю. Чудагашев

Ежедневное 10-дневное 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
6 день	**Завтрак**										
09.11.2026											
185	Каша пшенная жидкая	200\5	2,2	8	40,19	262	16,1	1,35	0,12	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	180	2,96	2,6	15,9	98	126,5	0,41	0,04	0,15	1,33
	Завтрак второй										
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,3	10	15,2	62,5	10	0,3	0,01	0,01	4
Всего 1 и 2 завтраки			**7,51**	**28,1**	**83,93**	**551,1**	**340,5**	**3,08**	**0,23**	**0,26**	**5,33**
	Обед										
10	Горох зеленый консервированный	50	1,78	3,13	3,72	5	12,8	0,41	0,06	0,02	6,6
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,14	104	24,8	1,08	0,11	0,06	8,25
247	Рыба тушеная с овощами	70	14,03	1,9	0,25	96	93,5	0,57	0,07	0,06	0,28
321	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	137	96,9	1	0,13	0,11	18,16
376	Компот из сушеных фруктов	200	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	1,45	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	30	3,15	0,4	19,3	95	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		**28,44**	**13,68**	**105,3**	**710**	**286,5**	**6,55**	**0,522**	**0,306**	**33,69**
	Полдник										
458	Ватрушки	80\30	10,53	6,26	33,34	230	108	1,02	0,09	0,13	0,04
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		**10,66**	**6,28**	**44,67**	**275**	**122,2**	**1,37**	**0,09**	**0,13**	**10,07**
	Ужин										
215	Омлет натуральный	100\5	9,28	16,62	1,86	194	77,5	0,9	0,06	0,38	0,18
393	Чай с лимоном	200/8/4,2	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	3,14
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,65	37,5	3,5	0,3	0,02	0,009	0
	Всего ужин		**10,61**	**16,79**	**20,84**	**276,5**	**95,2**	**1,55**	**0,08**	**0,389**	**3,32**
	Итого за день		**57,22**	**64,85**	**254,6**	**1811,6**	**844,4**	**12,55**	**0,922**	**1,085**	**52,41**
	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 (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
7день 10.11.2026	**Завтрак**										
185	Каша манная жидкая	200\5	3,95	4,83	26,66	166	9,95	0,39	0,25	0,02	0
3	Бутерброды с сыром	30\8\10	4	10,4	10,13	152	112,6	0,54	0,031	0,06	0,084
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	137,0	0,43	0,05	0,08	1,43
	Завтрак второй										
368	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
	Всего 1 и 2 завтраки		**8,34**	**18,85**	**70,06**	**495**	**275,55**	**3,56**	**0,361**	**0,18**	**11,5**
	Обед										
	Огурец в нарезке	40	0,75	0,05	6,96	31	15,6	0,41	0,03	0,04	2,88
145	Свекольник	200	2,04	5	14,1	109,8	19,32	0,08	0,01	0,06	8,78
282	Котлеты, биточки, шницели рубленые	70/25	7,07	4,54	10,02	109	9,0	0,78	0,06	0,02	10,2
211\1	Горошница	130\4,5	3,8	11,08	18,8	183,2	64,62	1	0,15	0,2	0
376	Компот из сушенных фруктов	180	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	1,95	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**	**946**	**167,04**	**6,26**	**0,402**	**0,376**	**9,65**
	Полдник										
	Пряник	30	1,44	1,35	22	102,5	1,8	0,12	0,01	0,01	0
401	Йогурт, снежок	180	6	5,0	22	154	252	0,21	0,08	0,31	1,44
	Всего полдник		**7,44**	**6,35**	**44**	**256,5**	**253,8**	**0,33**	**0,09**	**0,32**	**1,4**
	Ужин										
235	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	14,73	9,94	18,93	224	135	0,65	0,06	0,16	0,19
398/2	Напиток из шиповника «Витаминка-2»	180	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	10,03
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	50	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего ужин		**16,46**	**10,16**	**40,46**	**319**	**153,8**	**1,4**	**0,09**	**0,17**	**10,22**
	Итого за день		**56,23**	**59,93**	**263,01**	**1805,5**	**850,19**	**11,55**	**0,943**	**1,046**	**49,83**
	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 (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
8 день 11.11.2026	**Завтрак**										
185	Каша пшеничнаяжидкая	200\5	5,5	5,07	32,7	202	17,8	1,88	0,11	0,04	0
1/1	Бутерброды с маслом	25\10	2,08	7,5	12,68	128,6	8,8	0,61	0,04	0,02	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,67	15,95	101	113,2	0,12	0,04	0,14	1,3
	Завтрак второй										
368	Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,3	10,30	46	19	2,3	0,03	0,03	5
	Всего 1 и 2 завтраки		**11,14**	**15,54**	**71,63**	**477,6**	**158,8**	**4,91**	**0,22**	**0,23**	**6,3**
	Обед										
12	Кукуруза (консервированная)	50	1,72	3,7	4,82	60	8,5	0,29	0,02	0,02	5,58
57	Борщ с капустой и картофелем	180	1,81	4,9	12,74	102,5	94,3	1,19	0,04	0,04	10,28
304	Плов из птицы	200	21,47	19,69	35,69	406	90,3	2,03	0,26	0,11	1,01
378	Кисель из свежих ягод	180	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	1,95	0,09	0,04	0
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,4	100	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		**31,57**	**29,29**	**124,15**	**827,5**	**232,1**	**6,38**	**0,472**	**0,26**	**18,7**
	Полдник										
403	Вафли	30	0,47	3,02	6,18	53,3	1,8	0,12	0,01	0,01	0
398/1	Напиток из плодов шиповника «Ягодный»	180	0,96	1,81	13,72	55,1	14,2	0,17	0	0	37,12
			1,43	**4,83**	**19,9**	**108,4**	**16,0**	**0,29**	**0,01**	**0,01**	
	Ужин										
313	Каша рассыпчатая	130\5	8,59	6,09	38,64	243	5,28	0,3	0,18	0,09	0
400	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113	226,8	0,19	0,08	0,28	2,73
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,65	37,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего		**15,87**	**11,66**	**56,36**	**393,5**	**236,68**	**0,89**	**0,29**	**0,38**	**2,73**
	Итого за день		**60,01**	**61,32**	**272,04**	**1807**	**643,58**	**12,47**	**0,99**	**1,092**	**64,89**
	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 (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
9 день	**Завтрак**										
12.11.2026											
185	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200\5	4,73	6,85	23,78	176	22,2	1,35	0,16	0,03	0
1\1	Бутерброды сгущенным молоком	25\10	2,1	1,45	16,2	86	9,75	0,92	0,07	0,03	0
394	Чай с молоком или сливками	180	2,96	2,6	15,9	98	128,5	0,41	0,04	0,15	1,33
	Завтрак второй										
368	Плоды и ягоды свежие	100	1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,05	0,05	10
	Всего 1 и 2 завтраки		**11,29**	**11,4**	**76,88**	**455**	**168,45**	**3,28**	**0,32**	**0,26**	**11,33**
	Обед										
	Огурец соленый	50	0,86	3,66	4,01	52	18,2	0,64	0,02	0,02	5,1
81	Суп картофельный с бобовыми	180	5,49	5,27	16,57	134	38	1,01	0,22	0,07	5,81
305	Котлеты, рубленные из птиц или кролика	70	13,74	16,91	12,6	168	16,1	1,45	0,07	0,1	0,53
336	Капуста тушеная	130	3,09	4,85	14,14	112	83,1	0,62	0,04	0,05	25,7
376	Компот изсушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	31,8	0,63	0,002	0,006	0,4
	Хлеб ржаной	30	3,3	0,6	16,7	110	17,5	1,45	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**	**946**	**213,9**	**6,6**	**0,502**	**0,296**	**9,65**
	Полдник										
404	Пряник	30	1,44	1,35	22	102,5	2,0	0,12	0,01	0,01	0
400	Молоко кипяченое	180	3,0	5,0	8,0	154	252	0,21	0,08	0,31	1,4
	Всего полдник		**4,44**	**6,35**	**30**	**256,5**	**254,0**	**0,33**	**0,09**	**0,32**	**1,4**
	Ужин										
206	Макароны отварные с сыром	130\16	9,29	10,01	22,71	218	104,6	1,14	0,05	0,07	0,14
393	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45	14,2	0,35	0	0	3,14
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,65	37,5	4,6	0,4	0,03	0,01	0
	Всего ужин		**10,62**	**10,18**	**41,69**	**300,5**	**123,4**	**1,89**	**0,08**	**0,08**	**3,28**
	Итого за день		**56,42**	**59,54**	**267,57**	**1801**	**759,75**	**12,1**	**0,992**	**0,956**	**53,55**
	Рекомендуется		**54**	**60**	**261**	**1800**	**900**	**12**	**0,9**	**1,0**	**50,0**

Утверждаю:

Директор_____ А.Ю. Чудагашев

Ежедневное 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
10 день	**Завтрак**										
13.11.2026											
185	Каша пшенная жидкая	200\5	5,7	6,09	32,7	208	16,1	0,62	0,18	0,02	0
3	Бутерброды с сыром	25\5\10	4	10,4	10,13	152	112,6	0,54	0,031	0,06	0,07
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 или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10
	Всего 1 и 2 завтраки		**13,77**	**20,08**	**68,45**	**511**	**281,7**	**3,79**	**0,291**	**0,27**	**11,5**
	Обед										
53	Икра кабачковая	50	0,84	3,04	5,41	52	22,4	0,3	0,02	0,02	19,47
76	Рассольник Ленинградский	180	2,1	5,11	16,59	120	166,4	0,87	0,09	0,06	7,53
276	Жаркое по-домашнему	195	18,78	17,8	22,94	277	132,51	2,21	0,21	0,35	9,37
378	Кисель из свежих ягод	180	0,12	0,1	27	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	40	3,2	0,4	20,4	100	9,2	0,8	0,06	0,01	0
	Всего обед		**28,29**	**26,95**	**115,84**	**768**	**360,31**	**5,75**	**0,472**	**0,52**	**38,2**
	Полдник										
	Печенье	25	2,0	4,25	15,7	112,5	45,8	1,04	0,09	0,04	0
392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	40	0,28	0	0	0,03
	Всего полдник		**2,06**	**4,27**	**26,8**	**156,5**	**85,8**	**1,32**	**0,09**	**0,04**	**0,03**
	Ужин										
454	Пирожки печеные из дрожжевого теста	80/20	10,08	4,56	29,04	320	17,1	1,13	0,09	0,08	0,08
392	Чай с сахаром	200	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		**11,34**	**4,73**	**47,79**	**401,5**	**31,7**	**1,74**	**0,11**	**0,089**	**0,11**
	Итого за день		**55,46**	**56,03**	**258,88**	**1837,0**	**759,51**	**12,6**	**0,963**	**0,919**	**49,84**
	Рекомендуется		**54**	**60**	**261**	**1800**	**900**	**12**	**0,9**	**1,0**	**50**