

Утверждаю:  
Руководитель СПДС «Буратино»  
ГБОУ СОШ с.Узюково Елизарова Ю.А.

1.Пятница «06» февраля 2026г

Категория довольствующихся: Ясли от 1,5 до 3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
130	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/15	16,027	11,084	17,528	229,59	0,07	0,409	0,785	194,471	0,846
1	Бутерброд с маслом с сыром	20/4/8	2,985	5,872	14,215	125,689	0,028	0,03	0,045	74,665	0,32
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,005	12,13	47	0,006	0,007	2	2,35	0,09
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>19,052</b>	<b>16,961</b>	<b>43,873</b>	<b>402,279</b>	<b>0,104</b>	<b>0,446</b>	<b>2,83</b>	<b>271,486</b>	<b>1,256</b>
	<b>Обед</b>										
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,39	2,46	1,49	29,68	0,02	0,014	6,704	7,47	0,297
35	Суп картофельный с вермишелью м/б	180	1,44	3,51	11,178	81,783	0,063	0,027	8,523	10,602	0,54
57	Плов с курами	150	11,25	13,917	29,167	276,167	0,075	0,1	1,083	28,5	2,25
250	Компот из сухих фруктов	150	0,267	0,055	14,833	57,033	0,002	0,003	0,167	9,433	1,275
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	11,325	53,25	0,038	0,015		5,175	0,45
148	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,2	0,4	11,133	58	0,06	0,027		11,667	1,3
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>17,347</b>	<b>20,642</b>	<b>79,126</b>	<b>555,913</b>	<b>0,258</b>	<b>0,186</b>	<b>16,477</b>	<b>72,847</b>	<b>6,112</b>
	<b>Полдник</b>										
140	Булочка с крошкой	50	3,608	6,883	25,625	147,333	0,075	0,025	0,25	23,833	
150	Какао на молоке	180	4,32	4,86	15,2	118,61	0,2	0,252	1,5	181,75	0,23
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>7,928</b>	<b>11,743</b>	<b>40,825</b>	<b>265,943</b>	<b>0,275</b>	<b>0,277</b>	<b>1,75</b>	<b>205,583</b>	<b>0,23</b>
	<b>Ужин</b>										
38	Суп рыбный	180	3,816	4,68	18,216	101,52	0,099	0,054	8,676	19,17	0,864
147	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,3	11,325	53,25	0,038	0,015		5,175	0,45
264	Чай с мармеладом	180/20	0,138	0,176	12,156	47,273	0,05	0,01	0,9	3,27	0,45
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>5,754</b>	<b>5,156</b>	<b>41,697</b>	<b>202,043</b>	<b>0,187</b>	<b>0,079</b>	<b>9,576</b>	<b>27,615</b>	<b>1,764</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>50,081</b>	<b>54,502</b>	<b>205,521</b>	<b>1 426,178</b>	<b>0,824</b>	<b>0,988</b>	<b>30,633</b>	<b>577,531</b>	<b>9,362</b>

Категория довольствующихся: Сад от 3-х до 7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
130	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	18,79	12,995	20,55	269,175	0,082	0,48	0,92	228	0,992
1	Бутерброд с маслом с сыром	30/5/10	3,222	6,325	15,46	127,791	0,036	0,038	0,066	76,7	0,45
154	Чай с лимоном	180	0,04	0,004	9,1	35	0,004	0,005	1,6	1,87	0,08
	<b>Всего за Завтрак</b>		<b>22,052</b>	<b>19,324</b>	<b>45,11</b>	<b>431,966</b>	<b>0,122</b>	<b>0,523</b>	<b>2,586</b>	<b>306,57</b>	<b>1,522</b>
	<b>Обед</b>										
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,68	1,85	42,84	0,03	0,03	11,46	16,06	0,46
35	Суп картофельный с вермишелью м/б	200	1,6	3,9	12,42	90,87	0,07	0,03	9,47	11,78	0,6
57	Плов с курами	180	13,5	16,7	35	331,4	0,09	0,12	1,3	34,2	2,7
250	Компот из сухих фруктов	180	0,32	0,066	17,8	68,44	0,002	0,004	0,2	11,32	1,53
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
148	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,4	0,7	20,1	95	0,01	0,01		19	2
	<b>Всего за Обед</b>	<b>1</b>	<b>21,8</b>	<b>25,446</b>	<b>102,27</b>	<b>699,55</b>	<b>0,252</b>	<b>0,214</b>	<b>22,43</b>	<b>99,26</b>	<b>7,89</b>
	<b>Полдник</b>										
140	Булочка с крошкой	60	4,33	8,26	30,75	176,8	0,09	0,03	0,3	28,6	
150	Какао на молоке	200	4,32	4,86	16,888	131,788	0,2	0,252	1,5	181,75	0,23
	<b>Всего за Полдник</b>		<b>8,65</b>	<b>13,12</b>	<b>47,638</b>	<b>308,588</b>	<b>0,29</b>	<b>0,282</b>	<b>1,8</b>	<b>210,35</b>	<b>0,23</b>
	<b>Ужин</b>										
38	Суп рыбный	200	4,24	5,2	20,24	112,8	0,11	0,06	9,64	21,3	0,96
147	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,4	15,1	71	0,05	0,02		6,9	0,6
264	Чай с мармеладом	200/20	0,138	0,176	13,506	52,425	0,05	0,01	0,9	3,27	0,45
	<b>Всего за Ужин</b>		<b>6,778</b>	<b>5,776</b>	<b>48,846</b>	<b>236,225</b>	<b>0,21</b>	<b>0,09</b>	<b>10,54</b>	<b>31,47</b>	<b>2,01</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>2</b>	<b>59,28</b>	<b>63,666</b>	<b>243,864</b>	<b>1 676,329</b>	<b>0,874</b>	<b>1,109</b>	<b>37,356</b>	<b>647,65</b>	<b>11,652</b>