

Утверждаю:

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

1.Вторник «11» ноября 2025г

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

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>ценность (Ккал) | Витамины (мг)    |              |               | Минеральные<br>вещества (мг) |                |              |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------------------------|------------------|--------------|---------------|------------------------------|----------------|--------------|
|                         |  |                 | Б                    | Ж             | У             |                                   | B1               | B2           | C             | Ca                           | Fe             |              |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                      |               |               |                                   |                  |              |               |                              |                |              |
| 92                      | Каша рисовая молочная                            | 150             | 4,374                | 6,36          | 16,673        | 137,895                           | 0,038            | 0,135        | 1,005         | 121,92                       | 0,345          |              |
| 2                       | Бутерброд с маслом                               | 20/4            | 2,658                | 5,898         | 16,342        | 148,342                           | 0,022            | 0,024        | 0,046         | 65,534                       | 0,258          |              |
| 151                     | Кофейный напиток на молоке                       | 180             | 5,71                 | 6,4           | 22,88         | 169,16                            | 0,06             | 0,026        | 2             | 242,26                       | 0,24           |              |
| <b>Всего за Завтрак</b> |  |                 | <b>12,742</b>        | <b>18,658</b> | <b>55,895</b> | <b>455,397</b>                    | <b>0,12</b>      | <b>0,185</b> | <b>3,051</b>  | <b>429,714</b>               | <b>0,843</b>   |              |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |               |               |                                   |                  |              |               |                              |                |              |
| 36                      | Салат из свеклы с соленым огурцом                | 40              | 0,662                | 4,036         | 3,316         | 54,222                            | 0,009            | 0,044        | 3,556         | 16,08                        | 0,053          |              |
| 40                      | Суп крестьянский куриный с пшеном и сметаной м/б | 180             | 4,077                | 6,498         | 10,818        | 117,54                            | 0,09             | 0,063        | 15,75         | 23,985                       | 1,035          |              |
| 67                      | Рыбное суфле                                     | 50              | 7,943                | 2,207         | 0,8           | 55,136                            | 0,05             | 0,114        | 0,121         | 31,114                       | 0,536          |              |
| 314                     | Каша перловая рассыпчатая                        | 120             | 2,344                | 2,256         | 16,696        | 97,6                              | 0,024            | 0,016        | 0,032         | 18,472                       | 0,536          |              |
| 179                     | Соус томатный                                    | 30              | 0,293                | 1,619         | 2,311         | 24,414                            | 0,008            | 0,008        | 1,017         | 3,15                         | 0,1            |              |
| 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>19,586</b> | <b>17,371</b> | <b>71,232</b>                     | <b>517,195</b>   | <b>0,281</b> | <b>0,29</b>   | <b>20,643</b>                | <b>119,076</b> | <b>5,285</b> |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                      |               |               |                                   |                  |              |               |                              |                |              |
| 39                      | Печенье  | 20              | 1,8                  | 2,9           | 18,7          | 104,2                             |                  |              |               | 5                            | 0,2            |              |
| 405                     | Кисломолочный продукт Йогурт                     | 180             | 6                    | 4,8           | 6,3           | 100,5                             | 0,03             | 0,19         | 0,5           | 186                          | 0,15           |              |
| <b>Всего за Полдник</b> |  |                 | <b>7,8</b>           | <b>7,7</b>    | <b>25</b>     | <b>204,7</b>                      | <b>0,03</b>      | <b>0,19</b>  | <b>0,5</b>    | <b>191</b>                   | <b>0,35</b>    |              |
| <b>Ужин</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          |              |
| 158                     | Напиток из шиповника                             | 180             | 0,41                 | 0,04          | 15,58         | 61,82                             | 0,01             | 0,02         | 0,48          | 20,18                        | 1,5            |              |
| 148                     | Яблоко   | 80              | 1,903                | 0,64          | 24            | 119,377                           |                  |              | 12,632        | 10,105                       | 0,758          |              |
| <b>Всего за Ужин</b>    |  |                 | <b>18,34</b>         | <b>11,764</b> | <b>57,108</b> | <b>410,787</b>                    | <b>0,08</b>      | <b>0,429</b> | <b>13,897</b> | <b>224,756</b>               | <b>3,104</b>   |              |
| <b>Всего за день</b>    |  |                 | <b>2</b>             | <b>58,468</b> | <b>55,493</b> | <b>209,235</b>                    | <b>1 588,079</b> | <b>0,511</b> | <b>1,094</b>  | <b>38,091</b>                | <b>964,546</b> | <b>9,582</b> |

**Категория довольствующихся: Сад от 3-х до 7 лет**

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая<br>ценность (Ккал) | Витамины (мг)    |              |              | Минеральные<br>вещества (мг) |                 |               |
|-------------------------|--|-----------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------------------------|------------------|--------------|--------------|------------------------------|-----------------|---------------|
|                         |  |                 | Б                    | Ж             | У             |                                   | B1               | B2           | C            | Ca                           | Fe              |               |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                      |               |               |                                   |                  |              |              |                              |                 |               |
| 92                      | Каша рисовая молочная                            | 200             | 4,86                 | 8,48          | 22,23         | 183,86                            | 0,05             | 0,18         | 1,34         | 162,56                       | 0,46            |               |
| 2                       | Бутерброд с маслом                               | 30/5            | 2,882                | 5,617         | 14,123        | 124,315                           | 0,025            | 0,028        | 0,052        | 56,7                         | 0,25            |               |
| 151                     | Кофейный напиток на молоке                       | 180             | 5,71                 | 6,4           | 22,88         | 169,16                            | 0,06             | 0,026        | 2            | 242,26                       | 0,24            |               |
| <b>Всего за Завтрак</b> |  |                 | <b>13,452</b>        | <b>20,497</b> | <b>59,233</b> | <b>477,335</b>                    | <b>0,135</b>     | <b>0,234</b> | <b>3,392</b> | <b>461,52</b>                | <b>0,95</b>     |               |
| <b>Обед</b>             |  |                 |                      |               |               |                                   |                  |              |              |                              |                 |               |
| 36                      | Салат из свеклы с соленым огурцом                | 60              | 0,745                | 4,54          | 3,73          | 61                                | 0,01             | 0,05         | 4            | 18,09                        | 0,06            |               |
| 40                      | Суп крестьянский куриный с пшеном с сметаной м/б | 200             | 4,53                 | 7,22          | 12,02         | 130,6                             | 0,1              | 0,07         | 17,5         | 26,65                        | 1,15            |               |
| 67                      | Рыбное суфле                                     | 70              | 11,12                | 3,09          | 1,12          | 77,19                             | 0,07             | 0,16         | 0,17         | 43,56                        | 0,75            |               |
| 314                     | Каша перловая рассыпчатая                        | 150             | 2,93                 | 2,82          | 20,87         | 122                               | 0,03             | 0,02         | 0,04         | 23,09                        | 0,67            |               |
| 179                     | Соус томатный                                    | 40              | 0,391                | 2,159         | 3,081         | 32,552                            | 0,01             | 0,01         | 1,356        | 4,2                          | 0,133           |               |
| 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>25,836</b> | <b>20,995</b> | <b>93,821</b>                     | <b>657,782</b>   | <b>0,282</b> | <b>0,344</b> | <b>23,266</b>                | <b>152,81</b>   | <b>6,893</b>  |
| <b>Полдник</b>          |  |                 |                      |               |               |                                   |                  |              |              |                              |                 |               |
| 39                      | Печенье  | 50              | 1,8                  | 2,9           | 46,7          | 260,5                             |                  |              |              | 5                            | 0,2             |               |
| 405                     | Кисломолочный продукт Йогурт                     | 200             | 6                    | 4,8           | 7             | 111,7                             | 0,03             | 0,19         | 0,5          | 186                          | 0,15            |               |
| <b>Всего за Полдник</b> |  |                 | <b>7,8</b>           | <b>7,7</b>    | <b>53,7</b>   | <b>372,2</b>                      | <b>0,03</b>      | <b>0,19</b>  | <b>0,5</b>   | <b>191</b>                   | <b>0,35</b>     |               |
| <b>Ужин</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           |               |
| 158                     | Напиток из шиповника                             | 200             | 0,41                 | 0,04          | 17,3          | 68,7                              | 0,01             | 0,02         | 0,48         | 20,18                        | 1,5             |               |
| 148                     | Яблоко   | 100             | 2,26                 | 0,76          | 28,5          | 141,76                            | 0,03             | 0,03         | 15           | 12                           | 0,9             |               |
| <b>Всего за Ужин</b>    |  |                 | <b>21,46</b>         | <b>13,795</b> | <b>66,35</b>  | <b>479,635</b>                    | <b>0,122</b>     | <b>0,53</b>  | <b>16,4</b>  | <b>260,18</b>                | <b>3,392</b>    |               |
| <b>Всего за день</b>    |  |                 | <b>2</b>             | <b>68,548</b> | <b>62,987</b> | <b>273,104</b>                    | <b>1 986,952</b> | <b>0,569</b> | <b>1,298</b> | <b>43,558</b>                | <b>1 065,51</b> | <b>11,585</b> |