

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

1.Пятница «20» февраля 2026г

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<br>(Ккал) | Витамины (мг) |              |               | Минеральные<br>вещества (мг) |              |
|-----------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|---------------|--------------|---------------|------------------------------|--------------|
|           |                                              |                 | Б                    | Ж             | У              |                                      | В1            | В2           | С             | Ca                           | Fe           |
|           | <b>Завтрак</b>                               |                 |                      |               |                |                                      |               |              |               |                              |              |
| 130       | Запеканка из творога со сгущенным<br>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

| №<br>реп. | Прием пищи, наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая<br>ценность (Ккал) | Витамины (мг) |              |               | Минеральные<br>вещества (мг) |               |
|-----------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|----------------|-----------------------------------|---------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------|
|           |                                              |                 | Б                    | Ж             | У              |                                   | В1            | В2           | С             | Ca                           | Fe            |
|           | <b>Завтрак</b>                               |                 |                      |               |                |                                   |               |              |               |                              |               |
| 130       | Запеканка из творога со сгущенным<br>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> |