

15.12.2025 г.

с 01.01.2026 года

Иливидавательный предприниматель
Д.С. Юматулова
05.12.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ.

с учётом режима занятий – пять дней в неделю, суббота и воскресенье выходные дни	Расс	Пищевые вещества, грамм	Эн
--	------	-------------------------	----

с учётом режима занятий – пять дней в неделю, суббота и воскресенье выходные дни							
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 1 Понедельник							
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1.5	5.1	7.1	80	40
	Котлета куриная Приоскольская	100	15.0	19,6	21,8	323	138
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	6,5	37,0	231	30
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15,1	61	39
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,9	0,8	21,7	114	183
	Всего	640	27.5	32.0	102.7	809	
		100	0.4	0.4	9,8	44	36
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9,8	44	
	Всего	740	27.9	32.4	112,5	853	
	Итого за день						
Неделя 1 день 2 Вторник							
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8,1	3,1	17,4	130	14
	Компот из вишни сушеной	200	0	0	16,0	64	281
	Пирожок печёный с конфитуром	100	6,0	8,4	42,2	268	98
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,9	0,8	21,7	114	183
	Всего	610	19,0	12,3	97,3	576	
		100	0.4	0.4	9,8	44	36
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9,8	44	
	Всего	710	19,4	12,7	107,1	620	
	Итого за день						

Неделя 1 день 3 Среда								
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,0	5,4	73	97	
	Биточек куриный	100	19,2	4,9	11,1	165	184	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,9	8,1	42,5	279	43	
	Чай с сахаром	200	0	0	15,0	56	38	
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,9	0,8	21,7	114	183	
	Всего	640	34,6	18,8	95,7	687		
							36	
		100	0,4	0,4	9,8	44		
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44		
	Всего	740	35,0	19,2	105,5	731		
	Итого за день							
Неделя 1 день 4 Четверг							56	
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1,5	7,1	5,2	91	80	
	Гуляш	120	15,8	28	4,9	334	30	
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	6,5	37,0	231	32	
	Компот из сухофруктов	200	0	0	15	60	183	
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,9	0,8	21,7	114		
	Всего	660	28,3	42,4	83,8	830		
							36	
		100	0,4	0,4	9,8	44		
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44		
	Всего	760	28,7	42,8	93,6	874		
	Итого за день							
Неделя 1 день 5 Пятница							50	
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,9	5,1	3,2	62	13	
	Филе рыбы запечённое	100	17,4	8,4	6,1	169	29	
	Пюре картофельное	180	3,3	5,4	22,8	153	39	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15,1	61		
	Хлеб пшеничный в/с	60	4,9	0,8	21,7	114	183	
	Всего	640	26,5	19,7	68,9	559		
							36	
		100	0,4	0,4	9,8	44		
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44		
	Всего	740	26,9	20,1	78,7	603		
	Итого за день							
Неделя 1 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении								
Неделя 1 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении								

Неделя 2 день 1 Понедельник									
Завтрак	Салат из белокочанной капусты	100	1.5	5.1	7.1	80	40		
	Котлета куриная Приоскольская	100	15.0	19,6	21,8	323	138		
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.9	8.1	42.5	279	43		
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15.1	61	39		
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183		
	Всего	640	30.3	33.6	108.2	857			
							36		
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44			
	Всего	100	0.4	0.4	9.8	44			
	Итого за день	740	30.7	34.0	118,0	901			
Неделя 2 день 2 Вторник									
Завтрак	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	250	8,1	3,1	17,4	130	14		
	Компот из вишни сушеной	200	0	0	16,0	64	281		
	Пирожок печёный с конфитуром	100	6,0	8,4	42,2	268	98		
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183		
	Всего	610	19,0	12,3	97,3	576			
							36		
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44			
	Всего	100	0.4	0.4	9.8	44			
	Итого за день	710	19,4	12,7	107,1	620			
Неделя 2 день 3 Среда									
Завтрак	Салат овощной Свежесть	100	1.5	7.1	5.2	91	56		
	Филе кур, тушенное в соусе	110	21	9.5	7.8	201	27		
	Макаронные изделия отварные	180	6,1	6.5	37.0	231	30		
	Чай с сахаром	200	0	0	15.0	56	38		
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114	183		
	Всего	650	33.5	23.9	86.7	693			
							36		
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44			
	Всего	100	0.4	0.4	9.8	44			
	Итого за день	750	33.9	24.3	96.5	737			

Неделя 2 день 4 Четверг										
Завтрак	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0.9	5.1	3.2	62				50
	Плов из мяса кур	200	20.3	10.7	33.4	311				41
	Компот из сухофруктов	200	0	0	15.0	60				32
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114				183
	Всего	560	26.1	16.6	73.3	547				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	9.8	44				36
	Всего	100	0.4	0.4	9.8	44				
	Итого за день	660	26.5	17,0	83.1	591				
Неделя 2 день 5 Пятница										
Завтрак	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5.0	5.4	73				7
	Биточек куриный	100	19.2	4.9	11.1	165				184
	Пюре картофельное	180	3.3	5.4	22.8	153				29
	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15,1	57				39
	Хлеб пшеничный в/с	60	4.9	0.8	21.7	114				183
	Всего	640	29	16.1	76.1	562				
Доп. питание	Яблоко свежее	100	0,4	0.4	9.8	44				36
	Всего	100	0.4	0.4	9.8	44				
	Итого за день	740	29.4	16.5	85.9	606				
Неделя 2 день 6 Суббота – выходной день в образовательном учреждении										
Неделя 2 день 7 Воскресенье – выходной день в образовательном учреждении										