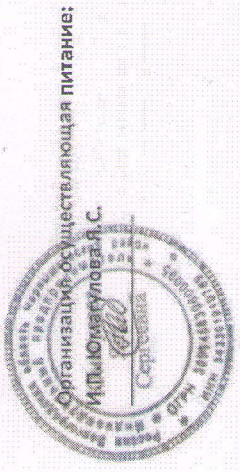


Утверждаю:

Директор Яснова И.Д.



МКОУ "Волоцкая СШ" дошкольная группа

Меню на 06 октября 2025г.

наименование блюда	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамины С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витамины С	№ рецептур	
	белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы				
													Возраст 1-3 лет
Возраст 3-7 лет													
Завтрак													
Каша жидкая ячневая с молоком и маслом	150	4,17	3,87	13,76	106,65	0,68	200	5,56	5,16	18,35	142,2	0,91	94
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	40	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,03	8,0	30,32	0,07	392
Второй завтрак													
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17.	72	3,75	200			23	92	3,75	
Обед													
Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,46	0,61	13,98	60	0,84	3,05	5,19	0,92	20,97	20
Суп гороховый	150	4	4,19	14,47	99,93	8,55	200	5,34	5,59	19,29	133,24	11,4	81
Птица, тушеная в соусе с овощами	160	19,57	18,06	22,57	337,15	22,24	230	19,57	18,06	22,57	337,15	22,24	302
Чай с лимоном	150/10/7	0,1	0,02	8,5	34,16	2,36	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	393
Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
Полдник													
Продукт кисломолочный	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	400
Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
Итого за 6 день	1283	45,29	45,365	167,83	1229,84	52,87	1583	47,75	49,00	194,63	1358,13	63,43	



Утверждаю

Директор Яснова И. Д.



Организация, осуществляющая питание:

М.П. Юматулова Л.С.

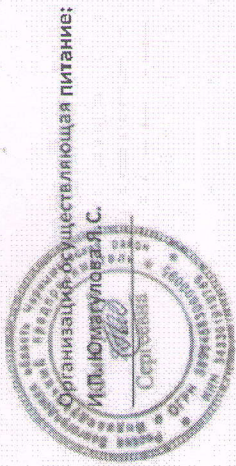
МКОУ "Волоцкая СПШ" дошкольная группа

Меню на 07 октября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамины С	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витамины С	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы			
Возраст 1-3 лет												
Завтрак												
Каша ясидкая геркулес	150	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	185
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392
Возраст 3-7 лет												
Второй завтрак												
Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
Обед												
Овощи по сезону (огурцы)	40	0,5	0,1	1,5	8,1	6	0,9	0	1,8	10,9	3,2	
Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	4,9	10	36,2	254	6,28	63
Котлета куриная	60	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	11,04	27,6	12,88	344		
Капуста тушёная	120	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	2,7	4,8	10,8	97,8	15,3	336
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	2,34	0,27	15	73,5	0	
Полдник												
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75			23	92	3,75	
Пряник	50	3,5	4,5	32	187	0	3,5	4,5	32	187	0	
итого за 7 день	1256	46,63	48,61	193,16	1373,99	97,56	38,17	64,15	214,83	1591,81	36,49	

Утверждаю:

Директор Ряснова И.Д.



МКОУ "Волоцкая СШ" дошкольная группа

Меню на 08 октября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамины С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамины С	№ рецептур
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы			
Возраст 1-3 лет													
Завтрак													
Омлет натуральный	80	3,92	6,55	1,16	79,24	0,25	85	3,92	6,55	1,16	79,24	0,25	215
Икра кабачковая консервированная	40	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	60	1,1	5,3	4,6	71,4	4,2	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392
Возраст 3-7 лет													
Второй завтрак													
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75	
Обед													
(Овощи по сезону) салат «Свежесть»	40	0,6	4,04	1,76	46		55	1,5	10,1	4,4	115		ТТКС6
Суп картофельный с крупой рисовой	150	1,81	5,27	13,37	120,7	12,4	200	2,19	3,43	16,09	106,74	15,35	80
Картофельное пюре	120	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	150	2,76	3,23	18,82	129,11	22,15	321
Гуляш из отварного мяса	65	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	75	15,66	13,97	3,97	201,64	2,69	277
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
Полдник													
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392
Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		50	1,4	1,7	38,7	177		
Итого за 8 день	1266	35,48	48,38	159,94	1240,46	45,68	1513	36,23	52,54	171,25	1178,36	48,67	

Утверждаю:

Директор Ряснова И.Д.



Организация, осуществляющая питание:
И.П. Юнгалова И.С.

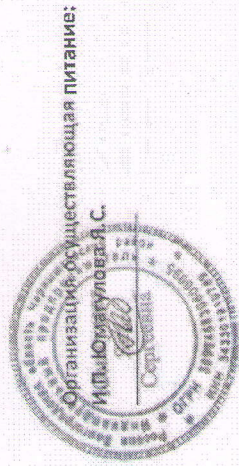
МКОУ "Волоцкая СШ" дошкольная группа

Меню на 09 октября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамины С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витамины С	№ рецептур
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы			
Возраст 1-3 лет													
Завтрак													
Суп молочный с рисовой крупой	150	5,19	6,11	24,43	172,77	1,82	200	5,19	6,11	24,43	172,77	1,82	94
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	30/5/15	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	3
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392
Второй завтрак													
Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368
Обед													
(Овоци по сезону) салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,97	26,93	3,8	60	0,45	3,65	1,43	40,38	5,7	13
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	200	2,66	4,38	19,68	131,75	19,5	82
Карпуста тушёная	120	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	150	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	132
Рыба тушёная с овощами	60	18,83	5,03	2,96	133	5,94	80	18,83	5,03	2,96	133	5,94	247
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
Полдник													
Какао с молоком	150	4,4	4,83	15,11	119,12	1,82	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
Печенье	45	3,7	4,4	37,8	213	0	45	3,7	4,4	37,8	213	0	
итого за 9 день	1214	52,54	39,685	178,78	1279,71	113,66	1488	52,29	39,225	187,91	1313,32	115,19	

Утверждаю:

Директор Ряснова И.Д.



МКОУ "Волоцкая СПШ" дошкольная группа

Меню на 10 октября 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамины С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамины С	№ рецепт уры
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы			
Завтрак													
Возраст 1-3 лет													
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,68	200	5,97	5,48	17,08	141,6	0,91	94
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,83	8,24	15,06	160,5	0,24	45	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,03	8,0	30,32	0,07	392
Второй завтрак													
Возраст 3-7 лет													
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17.	72	3,75	200			23	92	3,75	
Обед													
Салат из квашеной капусты с консервированным зелёным горошком	40	0,64	2,04	3,08	33,2	10,8	50	0,8	2,55	3,85	41,5	13,5	40
Борщ с картофелем и свежей капустой	150	2,2	5,09	14,74	108,13	27,2	200	2,2	5,09	14,74	108,13	27,2	57
Плов из птицы	180	19,11	6,62	30,6	258	0,86	210	22,3	7,73	35,7	301	1,01	304
Компот из смеси сухофруктов	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376
Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0	
Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0	
Полдник													
Йогурт	100	2,1	5,0	14,9	115		100	2,1	5,0	14,9	115		
Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177		50	1,4	1,7	38,7	177		
Итого за 10 день	1241	41,47	33,575	186,31	1211,06	43,72	1483	44,64	35,13	209,91	1328,54	46,65	