



Утверждаю:  
Директор Рыснова И.Д.



Организация осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.

## МКОУ "Волоцкая СШ" дошкольная группа

Меню на 15 декабря 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витамин С	№ рецент уры			
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы						
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет										
<b>Завтрак</b>																
Каша жидкая яичневая 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			
<b>Второй завтрак</b>																
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75				
<b>Обед</b>																
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, тушенная 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				
<b>Полдник</b>																
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				
<b>итого за 6 день</b>	<b>1283</b>	<b>45,29</b>	<b>45,365</b>	<b>167,83</b>	<b>1229,84</b>	<b>52,87</b>	<b>1583</b>	<b>47,75</b>	<b>49,00</b>	<b>194,63</b>	<b>1358,13</b>	<b>63,43</b>				



## МКОУ "Воло茨кая СШ" дошкольная группа

Меню на 16 декабря 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витамин С	№ рецептурь			
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы						
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>										
<b>Завтрак</b>																
<i>Каша жидкая геркулес</i>	150	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	200	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	185			
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1			
<i>Чай с сахаром</i>	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392			
<b>Второй завтрак</b>																
<i>Яблоко</i>	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368			
<b>Обед</b>																
<i>Овощи по сезону (огурцы)</i>	40	0,5	0,1	1,5	8,1	6	60	0,9	0	1,8	10,9	3,2				
<i>Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью</i>	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	200	4,9	10	36,2	254	6,28	63			
<i>Котлета куриная</i>	60	16,9	16,01	9,87	249,25	0,56	80	11,04	27,6	12,88	344					
<i>Капуста тушеная</i>	120	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	150	2,7	4,8	10,8	97,8	15,3	336			
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	0,16	0	11,48	44,29	0,14	180	0,16	0	11,48	44,29	0,14	376			
<i>Хлеб ржаной</i>	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0				
<i>Хлеб пшеничный формовой в/с</i>	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0				
<b>Полдник</b>																
<i>Сок фруктовый консервированный</i>	187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75				
<i>Пряник</i>	50	3,5	4,5	32	187	0	50	3,5	4,5	32	187	0				
<b>итого за 7 день</b>	<b>1256</b>	<b>46,63</b>	<b>48,61</b>	<b>193,16</b>	<b>1373,99</b>	<b>97,56</b>	<b>1513</b>	<b>38,17</b>	<b>64,15</b>	<b>214,83</b>	<b>1591,81</b>	<b>36,49</b>				



Утверждаю:  
Директор Рыбенева И.Д.



Организация осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулова Я.С.

## МКОУ "Воло茨кая СШ" дошкольная группа

Меню на 17 декабря 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витамин С	№ рецептурь			
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы						
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>										
<b>Завтрак</b>																
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			
<b>Второй завтрак</b>																
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200			23	92	3,75				
<b>Обед</b>																
(Овощи по сезону) салат «Свежесть»	40	0,6	4,04	1,76	46		55	1,5	10,1	4,4	115		TTK56			
Суп картофельный с крупой рисовый	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				
<b>Полдник</b>																
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					
<b>итого за 8 день</b>	<b>1266</b>	<b>35,48</b>	<b>48,38</b>	<b>159,94</b>	<b>1240,46</b>	<b>45,68</b>	<b>1513</b>	<b>36.23</b>	<b>52.54</b>	<b>171.25</b>	<b>1178.36</b>	<b>48.67</b>				



Утверждаю:  
Директор Рябова И.Д.



Организация осуществляющая питание:  
И.П. Юмагулов Яна Сергеевна

## МКОУ "Воло茨кая СШ" дошкольная группа

Меню на 18 декабря 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витамин С	№ рецептурь			
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы						
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>										
<b>Завтрак</b>																
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			
<b>Второй завтрак</b>																
Яблоко	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	115	0,46	0,34	10,9	48,3	5,75	368			
<b>Обед</b>																
(Овощи 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			
Капуста тушеная	120	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	150	6,36	3,18	12,45	93,31	74,6	132			
Рыба тушеная 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				
<b>Полдник</b>																
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				
<b>итого за 9 день</b>	<b>1214</b>	<b>52,54</b>	<b>39,685</b>	<b>178,78</b>	<b>1279,71</b>	<b>113,66</b>	<b>1488</b>	<b>52,29</b>	<b>39,225</b>	<b>187,91</b>	<b>1313,32</b>	<b>115,19</b>				



Утверждаю:  
Директор Рыбенева И.Д.



## МКОУ "Волоцкая СШ" дошкольная группа

Меню на 19 декабря 2025г.

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамин С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витамин С	№ рецептурь			
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы						
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>										
<b>Завтрак</b>																
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			
<b>Второй завтрак</b>																
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200				23	92	3,75			
<b>Обед</b>																
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				
<b>Полдник</b>																
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				

