Директор Ряснова И.Д.

МКОУ «Волоцкая СШ» дошкольная группа
Меню на 12 января 2026 года

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

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет					
Завтрак												
Каша молочная пшеничная жидкая	130	3,8	3,8	23,7	144	193	150	4,4	4,4	27,4	166	194
Блинчик с творогом	50	5,1	4,4	10,9	104	274	50	5,1	4,4	10,9	104	274
Чай чёрный с сахаром	150	0	0	7,5	30	213	180	0	0	9	36	214
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
Второй завтрак												
Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270	100	3,0	2,5	10,0	74	270
Обед												
Салат Витаминный с растительным маслом	30	0,3	4,5	3,1	55	242	50	0,5	7,6	5,1	91	244
Суп с клёцками	150	3,1	3,9	14,4	105	321	180	3,7	4,6	17,2	125	323
Фрикадельки мясные с соусом томатным	50	5,6	5,8	3,2	88	287	70	7,7	8,1	4	120	288
Изделия макаронные отварные	110	3,7	2,8	22,2	129	257	130	4,3	3,4	25,9	151	256
Чай чёрный с лимоном и сахаром	150	0	0	7.6	30	225	180	0	0	9,1	36	226
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212
Полдник												
Печенье сахарное	40	3	4,7	29,8	174	264	60	4,5	7,1	44,6	260	265
Отвар шиповника	160	0,4	0,2	16,3	68	341	190	0,4	0,2	18,8	78	334
итого за 1 день	1195	33,8	33,9	126,4	1147		1430	40,8	43,7	215,8	1418	

Директор Ряснова И.Д.

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

МКОУ «Волоцкая СШ» дошкольная группа
Меню на 13 января 2026 года

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет					
Завтрак												
Каша молочная ячневая жидкая	*130*	*3,4*	*3,8*	*19,9*	*127*	*195*	*150*	*3,9*	*4,4*	*22,9*	*147*	*196*
Яйцо куриное, сваренное вкрутую	*40*	*5,1*	*4,6*	*0,3*	*63*	*229*	*40*	*5,1*	*4,6*	*0,3*	*63*	*229*
Чай чёрный с сахаром	*160*	*0*	*0*	*8*	*32*	*216*	*180*	*0*	*0*	*9*	*36*	*214*
Хлеб пшеничный в/с	*25*	*2*	*0,4*	*9*	*47*	*209*	*30*	*2,5*	*0,4*	*10,8*	*57*	*210*
Второй завтрак												
Яблоко	*100*	*0,4*	*0,4*	*9,8*	*44*	*230*	*100*	*0,4*	*0,4*	*9,8*	*44*	*230*
Обед												
Салат «Светофор»	*30*	*0,3*	*1,6*	*1,4*	*21*	*245*	*50*	*0,6*	*2,6*	*2,4*	*35*	*247*
Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	*150*	*5,2*	*1,8*	*12,4*	*87*	*289*	*180*	*5,9*	*2,3*	*14,8*	*103*	*291*
Рагу из овощей	*130*	*1,9*	*6,6*	*14,2*	*124*	*296*	*150*	*2,2*	*7,3*	*16,2*	*139*	*299*
Компот из вишни сушеной	*150*	*0*	*0*	*12*	*48*	*271*	*180*	*0*	*0*	*14*	*56*	*272*
Хлеб пшеничный в/с	*25*	*2*	*0,4*	*9*	*47*	*209*	*30*	*2,5*	*0,4*	*10,8*	*57*	*210*
Хлеб ржаной	*25*	*1,8*	*0,5*	*10,2*	*52*	*211*	*30*	*2,2*	*0,6*	*12,2*	*63*	*212*
Полдник												
Пирожок печёный с конфитюром	*50*	*3*	*4,2*	*20,9*	*133*	*340*	*50*	*3*	*4,2*	*20,9*	*133*	*340*
Сок фруктовый в ассортименте	*150*	*0,8*	*0*	*13,6*	*58*	*236*	*200*	*1*	*0*	*18,2*	*77*	*236*
итого за 2 день	*1165*	*25,9*	*24,3*	*140,7*	*883*		*1370*	*29,3*	*27,2*	*162,3*	*1010*	

МКОУ «Волоцкая СШ» дошкольная группа
Меню на 14 января 2026 года

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет					
Завтрак												
Каша молочная манная жидкая	*150*	*4,1*	*4,4*	*23,2*	*149*	*219*	*180*	*5*	*5,3*	*28,1*	*180*	*335*
Масло сливочное (порциями)	*10*	*0*	*7,2*	*0,1*	*66*	*232*	*10*	*0*	*7,2*	*0,1*	*66*	*232*
Чай чёрный с сахаром	*180*	*0*	*0*	*9*	*36*	*214*	*180*	*0*	*0*	*9*	*36*	*214*
Хлеб пшеничный в/с	*25*	*2*	*0,4*	*9*	*47*	*209*	*30*	*2,5*	*0,4*	*10,8*	*57*	*210*
Второй завтрак												
Продукт кисломолочный «Снежок»	*100*	*3,0*	*2,5*	*10,0*	*74*	*270*	*100*	*3,0*	*2,5*	*10,0*	*74*	*270*
Обед												
Морковь свежая	*30*	*0,4*	*0*	*2,2*	*10*	*227*	*50*	*0,6*	*0*	*3,6*	*17*	*228*
Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	*150*	*2,3*	*3,7*	*10,2*	*83*	*311*	*180*	*2,6*	*4,3*	*11,8*	*96*	*308*
Биточек куриный	*80*	*12*	*19,1*	*3,8*	*235*	*102*	*80*	*12*	*19,1*	*3,8*	*235*	*102*
Картофель по-деревенски	*130*	*5,2*	*4,8*	*24,8*	*155*	*261*	*130*	*5,2*	*4,8*	*24,8*	*155*	*261*
Фиточай каркадэ с сахаром	*150*	*0*	*0*	*7,5*	*30*	*220*	*180*	*0*	*0*	*9*	*36*	*222*
Хлеб пшеничный в/с	*25*	*2*	*0,4*	*9*	*47*	*209*	*30*	*2,5*	*0,4*	*10,8*	*57*	*210*
Хлеб ржаной	*25*	*1,8*	*0,5*	*10,2*	*52*	*211*	*30*	*2,2*	*0,6*	*12,2*	*63*	*212*
Полдник												
Сырники из творога	*80*	*11,7*	*7,2*	*19,6*	*190*	*248*	*80*	*11,7*	*7,2*	*19,6*	*190*	*248*
Какао на молоке	*150*	*2,2*	*2,4*	*15,7*	*93*	*237*	*180*	*2,6*	*2,8*	*18,4*	*109*	*238*
итого за 3 день	*1285*	*46,7*	*52,6*	*154,3*	*1267*		*1440*	*49,9*	*54,6*	*172*	*1371*	

Директор Ряснова И.Д.

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

МКОУ «Волоцкая СШ» дошкольная группа
Меню на 15 января 2026 года

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет					
Завтрак												
Суп молочный с вермишелью	150	4,1	4,4	23,2	149	219	180	3,7	4,5	18	127	208
Масло сливочное (порциями)	10	0	7,2	0,1	66	232	10	0	7,2	0,1	66	232
Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214	180	0	0	9	36	214
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
Второй завтрак												
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230	100	0,4	0,4	9,8	44	230
Обед												
Салат овощной «Свежесть»	30	0,4	2	1,6	27	279	50	0,7	3	2,8	42	280
Суп картофельный с пшеном	150	1,4	3,3	8,5	69	301	180	1,6	4,4	10,1	86	300
Гуляш из мяса птицы	50	8,1	2,3	2,3	62	305	70	10,5	3,2	3,3	84	307
Гречка отварная рассыпчатая	110	4,7	3,6	23	143	258	130	5,4	4,2	26,7	167	259
Компот из сухофруктов	150	0	0	7,5	30	240	180	0	0	9	36	241
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212
Полдник												
Оладьи	80	5,4	6,3	32,5	208	250	80	5,4	6,3	32,5	208	250
Кофейный напиток злаковый на молоке	160	2,2	2,5	15,8	94	252	180	2,4	2,8	18,3	108	333
итого за 4 день	1245	31,5	32,7	153,4	1032		1430	37,3	37,4	173,4	1181	

МКОУ «Волоцкая СШ» дошкольная группа
Меню на 16 января 2026 года

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
	Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет					
Завтрак												
Каша молочная рисовая жидкая	*150*	*3,5*	*4,8*	*20,5*	*139*	*200*	*180*	*4,1*	*5,8*	*24,4*	*166*	*336*
Масло сливочное (порциями)	*10*	*0*	*7,2*	*0,1*	*66*	*232*	*10*	*0*	*7,2*	*0,1*	*66*	*232*
Чай чёрный с сахаром	*165*	*0*	*0*	*8,3*	*33*	*217*	*180*	*0*	*0*	*9*	*36*	*214*
Хлеб пшеничный в/с	*25*	*2*	*0,4*	*9*	*47*	*209*	*30*	*2,5*	*0,4*	*10,8*	*57*	*210*
Второй завтрак												
Продукт кисломолочный «Снежок»	*100*	*3,0*	*2,5*	*10,0*	*74*	*270*	*100*	*3,0*	*2,5*	*10,0*	*74*	*270*
Обед												
Салат из свежих помидоров и огурцов	*30*	*0,3*	*2*	*1*	*23*	*312*	*50*	*0,4*	*2,8*	*1,6*	*33*	*313*
Суп картофельный с фасолью	*150*	*2,4*	*3,3*	*9,3*	*76*	*319*	*180*	*2,8*	*3,9*	*11,1*	*91*	*320*
Рыба (филе) в тесте запечённая	*70*	*10,6*	*3,7*	*8,0*	*108*	*328*	*70*	*10,6*	*3,7*	*8,0*	*108*	*328*
Пюре картофельное	*110*	*2,3*	*2,4*	*15*	*91*	*262*	*130*	*2,7*	*2,9*	*17,8*	*108*	*263*
Отвар шиповника	*160*	*0,4*	*0,2*	*16,3*	*68*	*341*	*180*	*0,4*	*0,2*	*17,8*	*74*	*327*
Хлеб пшеничный в/с	*25*	*2*	*0,4*	*9*	*47*	*209*	*30*	*2,5*	*0,4*	*10,8*	*57*	*210*
Хлеб ржаной	*25*	*1,8*	*0,5*	*10,2*	*52*	*211*	*30*	*2,2*	*0,6*	*12,2*	*63*	*212*
Полдник												
Печенье сахарное	*40*	*3*	*4,7*	*29,8*	*174*	*264*	*60*	*4,5*	*7,1*	*44,6*	*260*	*265*
Кисель фруктовый	*180*	*0,2*	*0*	*19,2*	*78*	*267*	*190*	*0,2*	*0*	*20,4*	*83*	*332*
итого за 5 день	*1240*	*31,5*	*32,1*	*165,7*	*1076*		*1420*	*35,9*	*37,5*	*198,6*	*1276*	