



**МКОУ «Волоцкая СШ» дошкольная группа**  
**Меню на 19 января 2026 года**

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецепт уры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецепт уры
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>						
<i>Завтрак</i>												
<i>Каша молочная манная жидкая</i>	<i>150</i>	<i>4,1</i>	<i>4,4</i>	<i>23,2</i>	<i>149</i>	<i>219</i>	<i>180</i>	<i>5</i>	<i>5,3</i>	<i>28,1</i>	<i>180</i>	<i>335</i>
<i>Масло сливочное (порциями)</i>	<i>10</i>	<i>0</i>	<i>7,2</i>	<i>0,1</i>	<i>66</i>	<i>232</i>	<i>10</i>	<i>0</i>	<i>7,2</i>	<i>0,1</i>	<i>66</i>	<i>232</i>
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	<i>180</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>9</i>	<i>36</i>	<i>214</i>	<i>180</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>9</i>	<i>36</i>	<i>214</i>
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	<i>25</i>	<i>2</i>	<i>0,4</i>	<i>9</i>	<i>47</i>	<i>209</i>	<i>30</i>	<i>2,5</i>	<i>0,4</i>	<i>10,8</i>	<i>57</i>	<i>210</i>
<i>Второй завтрак</i>												
<i>Яблоко</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>44</i>	<i>230</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>44</i>	<i>230</i>
<i>Обед</i>												
<i>Морковь свежая</i>	<i>30</i>	<i>0,4</i>	<i>0</i>	<i>2,2</i>	<i>10</i>	<i>227</i>	<i>50</i>	<i>0,6</i>	<i>0</i>	<i>3,6</i>	<i>17</i>	<i>228</i>
<i>Суп картофельный с рисом</i>	<i>150</i>	<i>1,1</i>	<i>3,2</i>	<i>7,7</i>	<i>64</i>	<i>282</i>	<i>180</i>	<i>1,1</i>	<i>4,3</i>	<i>9,2</i>	<i>80</i>	<i>284</i>
<i>Биточек куриный</i>	<i>80</i>	<i>12</i>	<i>19,1</i>	<i>3,8</i>	<i>235</i>	<i>102</i>	<i>80</i>	<i>12</i>	<i>19,1</i>	<i>3,8</i>	<i>235</i>	<i>102</i>
<i>Гречка отварная рассычатая</i>	<i>110</i>	<i>4,7</i>	<i>3,6</i>	<i>23</i>	<i>143</i>	<i>258</i>	<i>130</i>	<i>5,4</i>	<i>4,2</i>	<i>26,7</i>	<i>167</i>	<i>259</i>
<i>Чай чёрный с лимоном и сахаром</i>	<i>150</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>7,6</i>	<i>30</i>	<i>225</i>	<i>180</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>9,1</i>	<i>36</i>	<i>226</i>
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	<i>25</i>	<i>2</i>	<i>0,4</i>	<i>9</i>	<i>47</i>	<i>209</i>	<i>30</i>	<i>2,5</i>	<i>0,4</i>	<i>10,8</i>	<i>57</i>	<i>210</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>25</i>	<i>1,8</i>	<i>0,5</i>	<i>10,2</i>	<i>52</i>	<i>211</i>	<i>30</i>	<i>2,2</i>	<i>0,6</i>	<i>12,2</i>	<i>63</i>	<i>212</i>
<i>Полдник</i>												
<i>Сырники из творога</i>	<i>80</i>	<i>11,7</i>	<i>7,2</i>	<i>19,6</i>	<i>190</i>	<i>248</i>	<i>80</i>	<i>11,7</i>	<i>7,2</i>	<i>19,6</i>	<i>190</i>	<i>248</i>
<i>Отвар шиповника</i>	<i>160</i>	<i>0,4</i>	<i>0,2</i>	<i>16,3</i>	<i>68</i>	<i>341</i>	<i>180</i>	<i>0,4</i>	<i>0,2</i>	<i>17,8</i>	<i>74</i>	<i>327</i>
<b>итого за 6 день</b>	<b>1275</b>	<b>40,6</b>	<b>46,6</b>	<b>150,5</b>	<b>1181</b>		<b>1440</b>	<b>43,8</b>	<b>49,3</b>	<b>170,6</b>	<b>1302</b>	



**МКОУ «Волоцкая СШ» дошкольная группа**  
**Меню на 20 января 2026 года**



наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецепт уры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецепт уры
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>						
<b>Завтрак</b>												
<i>Каша молочная пшённая жидкая</i>	130	4,4	4,4	23,7	152	201	150	5,1	5	27,4	175	202
<i>Яйцо куриное, сваренное вкрутую</i>	40	5,1	4,6	0,3	63	229	40	5,1	4,6	0,3	63	229
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	160	0	0	8	32	216	180	0	0	9	36	214
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
<b>Второй завтрак</b>												
<i>Продукт кисломолочный «Снежок»</i>	100	3,0	2,5	10,0	74	270	100	3,0	2,5	10,0	74	270
<b>Обед</b>												
<i>Салат «Светофор»</i>	30	0,3	1,6	1,4	21	245	50	0,6	2,6	2,4	35	247
<i>Суп картофельный с вермишелью и мясом кур</i>	150	5,2	1,8	12,4	87	289	180	5,9	2,3	14,8	103	291
<i>Рагу из овощей</i>	130	1,9	6,6	14,2	124	296	150	2,2	7,3	16,2	139	299
<i>Компот из вишни сушеной</i>	150	0	0	12	48	271	180	0	0	14	56	272
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212
<b>Полдник</b>												
<i>Пирожок печёный с конфитюром</i>	50	3	4,2	20,9	133	340	50	3	4,2	20,9	133	340
<i>Какао на молоке</i>	150	2,2	2,4	15,7	93	237	200	2,8	3	20,7	121	239
<b>итого за 7 день</b>	<b>1165</b>	<b>30,9</b>	<b>29,4</b>	<b>146,8</b>	<b>973</b>		<b>1370</b>	<b>34,9</b>	<b>32,9</b>	<b>169,5</b>	<b>1112</b>	



**МКОУ «Волоцкая СШ» дошкольная группа**  
**Меню на 21 января 2026 года**



Организация, осуществляющая питание:  
 И.П. Юматулова 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		
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>						
<i>Завтрак</i>												
<i>Каша молочная овсяная жидкая</i>	<i>130</i>	<i>3,7</i>	<i>4,8</i>	<i>16,6</i>	<i>125</i>	<i>203</i>	<i>150</i>	<i>4,3</i>	<i>5,6</i>	<i>19,1</i>	<i>144</i>	<i>204</i>
<i>Печенье сахарное</i>	<i>40</i>	<i>3</i>	<i>4,7</i>	<i>29,8</i>	<i>174</i>	<i>264</i>	<i>40</i>	<i>3</i>	<i>4,7</i>	<i>29,8</i>	<i>174</i>	<i>264</i>
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	<i>160</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>8</i>	<i>32</i>	<i>216</i>	<i>180</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>9</i>	<i>36</i>	<i>214</i>
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	<i>25</i>	<i>2</i>	<i>0,4</i>	<i>9</i>	<i>47</i>	<i>209</i>	<i>30</i>	<i>2,5</i>	<i>0,4</i>	<i>10,8</i>	<i>57</i>	<i>210</i>
<i>Второй завтрак</i>												
<i>Яблоко</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>44</i>	<i>230</i>	<i>100</i>	<i>0,4</i>	<i>0,4</i>	<i>9,8</i>	<i>44</i>	<i>230</i>
<i>Обед</i>												
<i>Салат Витаминный с растительным маслом</i>	<i>30</i>	<i>0,3</i>	<i>4,5</i>	<i>3,1</i>	<i>55</i>	<i>242</i>	<i>50</i>	<i>0,5</i>	<i>7,6</i>	<i>5,1</i>	<i>91</i>	<i>244</i>
<i>Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью</i>	<i>150</i>	<i>2,3</i>	<i>3,7</i>	<i>10,2</i>	<i>83</i>	<i>311</i>	<i>180</i>	<i>2,6</i>	<i>4,3</i>	<i>11,8</i>	<i>96</i>	<i>308</i>
<i>Фрикассе из курицы</i>	<i>50</i>	<i>9,2</i>	<i>1,5</i>	<i>1,3</i>	<i>55</i>	<i>339</i>	<i>70</i>	<i>12,9</i>	<i>2,1</i>	<i>1,9</i>	<i>78</i>	<i>337</i>
<i>Изделия макаронные отварные</i>	<i>110</i>	<i>3,7</i>	<i>2,8</i>	<i>22,2</i>	<i>129</i>	<i>257</i>	<i>130</i>	<i>4,3</i>	<i>3,4</i>	<i>25,9</i>	<i>151</i>	<i>256</i>
<i>Компот из сухофруктов</i>	<i>150</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>7,5</i>	<i>30</i>	<i>240</i>	<i>180</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>9</i>	<i>36</i>	<i>241</i>
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	<i>25</i>	<i>2</i>	<i>0,4</i>	<i>9</i>	<i>47</i>	<i>209</i>	<i>30</i>	<i>2,5</i>	<i>0,4</i>	<i>10,8</i>	<i>57</i>	<i>210</i>
<i>Хлеб ржаной</i>	<i>25</i>	<i>1,8</i>	<i>0,5</i>	<i>10,2</i>	<i>52</i>	<i>211</i>	<i>30</i>	<i>2,2</i>	<i>0,6</i>	<i>12,2</i>	<i>63</i>	<i>212</i>
<i>Полдник</i>												
<i>Чай с молоком и сахаром</i>	<i>150</i>	<i>0,8</i>	<i>0,9</i>	<i>8,9</i>	<i>47</i>	<i>254</i>	<i>200</i>	<i>1,1</i>	<i>1,2</i>	<i>11,9</i>	<i>63</i>	<i>255</i>
<i>Блинчик с творогом</i>	<i>50</i>	<i>5,1</i>	<i>4,4</i>	<i>10,9</i>	<i>104</i>	<i>274</i>	<i>50</i>	<i>5,1</i>	<i>4,4</i>	<i>10,9</i>	<i>104</i>	<i>274</i>
<b>итого за 8 день</b>	<b>1195</b>	<b>34,3</b>	<b>29</b>	<b>156,5</b>	<b>1024</b>		<b>1420</b>	<b>41,4</b>	<b>35,1</b>	<b>178</b>	<b>1194</b>	



**МКОУ «Волоцкая СШ» дошкольная группа**  
**Меню на 22 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		
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>						
<i>Завтрак</i>												
<i>Суп молочный с вермишелью</i>	150	3,1	3,8	15,1	107	207	180	3,7	4,5	18	127	208
<i>Масло сливочное (порциями)</i>	10	0	7,2	0,1	66	232	10	0	7,2	0,1	66	232
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	180	0	0	9	36	214	180	0	0	9	36	214
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
<i>Второй завтрак</i>												
<i>Продукт кисломолочный «Снежок»</i>	100	3,0	2,5	10,0	74	270	100	3,0	2,5	10,0	74	270
<i>Обед</i>												
<i>Салат из свежих помидоров и огурцов</i>	30	0,3	2	1	23	312	50	0,4	2,8	1,6	33	313
<i>Суп картофельный с горохом</i>	150	3,2	3,4	11,3	88	316	180	3,8	4,0	13,4	105	318
<i>Плов куриный</i>	130	9,8	7,2	18,9	180	324	150	11,2	8,3	22,1	208	326
<i>Отвар шиповника</i>	160	0,4	0,2	16,3	68	341	180	0,4	0,2	17,8	74	327
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212
<i>Полдник</i>												
<i>Вафли с начинкой</i>	40	1,6	10,4	25,2	201	330	60	2,4	15,6	37,8	301	331
<i>Фиточай каркаде с сахаром</i>	160	0	0	8	32	221	190	0	0	9,5	38	223
<b>итого за 9 день</b>	<b>1185</b>	<b>27,2</b>	<b>38</b>	<b>143,1</b>	<b>1021</b>		<b>1370</b>	<b>32,1</b>	<b>46,5</b>	<b>173,1</b>	<b>1239</b>	



**МКОУ «Волоцкая СШ» дошкольная группа**  
**Меню на 23 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		
<b>Возраст 1-3 лет</b>						<b>Возраст 3-7 лет</b>						
<b>Завтрак</b>												
<i>Каша молочная кукурузная жидкая</i>	130	3,6	3,8	25	149	205	150	4,1	4,4	28,9	172	206
<i>Яйцо куриное, сваренное вкрутую</i>	40	5,1	4,6	0,3	63	229	40	5,1	4,6	0,3	63	229
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	160	0	0	8	32	216	180	0	0	9	36	214
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
<b>Второй завтрак</b>												
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	230	100	0,4	0,4	9,8	44	230
<b>Обед</b>												
<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	30	0,5	1,5	2,3	25	314	50	0,8	2,5	4,8	45	315
<i>Суп картофельный с фрикадельками</i>	150	7,3	10,1	11,4	166	302	180	7,6	11,2	13,4	185	304
<i>Рыба (филе) в тесте запечённая</i>	70	10,6	3,7	8,0	108	328	70	10,6	3,7	8,0	108	328
<i>Пюре картофельное</i>	110	2,3	2,4	15	91	262	130	2,7	2,9	17,8	108	263
<i>Чай чёрный с лимоном и сахаром</i>	150	0	0	7,6	30	225	180	0	0	9,1	36	226
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212
<b>Полдник</b>												
<i>Оладьи</i>	80	5,4	6,3	32,5	208	250	80	5,4	6,3	32,5	208	250
<i>Кисель фруктовый</i>	150	0,2	0	15,7	64	266	180	0,2	0	19,2	78	267
<b>итого за 10 день</b>	<b>1245</b>	<b>41,2</b>	<b>34,1</b>	<b>163,8</b>	<b>1126</b>		<b>1430</b>	<b>44,1</b>	<b>37,4</b>	<b>186,6</b>	<b>1260</b>	