



День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю

Директор МБОУ " СОШ № 2 им. Свидерского А.Г."
г. Бахчисарай

Линик Т.П.

Приказ № 274 от 23.07.2025 г

1 день									
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса пор	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
1	2	3	4	Б	Ж	У	8		
ЗАВТРАК									
1	168	Каша вязкая	150\5	2,75	0,39	33,23	147,6		
2	40	Овощи по сезону	50	0,42	2,58	3,90	40,95		
3	1	Батон пшеничный с маслом	30\5	2,14	6,60	12,79	119		
4	396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102		
Итого:				6,62	8,65	68,75	409,55		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1	368	Фрукты	100	1,50	0,56	21,00	95		
Итого:				1,50	0,56	21,00	95		
ОБЕД									
1	71	Овощи по сезону	50	0,38	0,06	0,95	6		
2	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	6,70	5,30	0,00	125		
3	300	Птица отварная	80	16,88	10,88	0,00	165		
4	137	Рагу из овощей	150	2,29	11,00	14,44	156		
5		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08		
6		Хлеб ржано - пшеничный	38	2,93	0,53	0,00	76,38		
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,7		
Итого				31,56	28,02	53,92	694,16		
Полдник									
1	454	Пирожки печенные	70	4,08	4,49	33,68	191,33		
2	382	Кисель из сока натурального	180	0,56	0,05	30,20	123,6		
Итого				4,64	4,54	63,88	314,93		
ИТОГО за весь день:									
				44,32	41,77	207,55	1513,64		

День: вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
 Директор МБОУ " СОШ № 2 им. Свидерского А.Г."
 г. Бахчисарай

Линик Т.П.

Приказ № 274 от 23.07.2025 г

2 день		Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность(ккал)	
№ п/п	№ рец.	2	3	Б	Ж	У	7	8
1	185	Каша молочная пшенная	200	4,27	5,73	30,88	192,51	
2	1	Батон пшеничный с маслом	30\5	2,14	6,60	12,79	119	
3	397	Какао с молоком.	180	3,67	3,19	15,82	107	
				10,08	15,52	59,49	418,51	
Итого:								
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	399	Сок фруктовый овощной и ягодный	180	0,45	0,30	24,45	102	
				0,45	0,30	24,45	102	
Итого:								
ОБЕД								
1	80	Суп картофельный с крупой	180	8,28	3,00	10,40	101,48	
2	258	Шницель рыбный натуральный	80\5	12,08	3,92	8,21	116	
3	54	Икра свекольная	60	1,38	2,74	7,38	60,06	
4	321	Пюре картофельное	100	2,03	2,03	13,62	91,5	
5		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
6		Хлеб ржано - пшеничный	38	2,93	0,53	0,00	76,38	
7	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	
Итого:				29,46	12,53	79,09	611,2	
Полдник								
1	237	Запеканка из творога	100	17,76	12,10	18,37	253	
2		Сгущенное молоко	30	0,03	0,03	5,11	20,79	
3	393	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,20	41	
Итого:				17,91	12,15	33,68	314,79	
Итог за весь день				57,90	40,50	196,71	1446,5	

День: среда
Неделя: первая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
Директор МБОУ "СОШ № 2 им. Свидерского А.Г."
г. Бахчисарай

Линик Т.П.
Приказ № 274 от 23.07.2025 г

3 день		Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность(ккал)	
№ п/п	№ рец.	2	3	Б	Ж	У	7	8
1	185	Каша молочная манная	200	5,74	5,20	18,81	145,2	
2	3	Батон пшеничный с маслом и сыром	30\5\10	4,73	6,88	14,56	139	
3	395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	
Итого:				13,32	14,49	47,73	375,2	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
1	368	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95	
Итого:				1,50	0,50	21,00	95	
ОБЕД	71	Овощи по сезону	50	0,55	0,01	1,90	11	
1	57	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	10,14	5,83	12,38	82,04	
2	277	Гуляш и отварного мяса	80\80	20,68	16,57	4,38	249	
3	204	Макаронные изделия отварные	130	4,99	0,70	26,87	134,4	
4		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	
5		Хлеб ржано - пшеничный	38	2,93	0,53	0,00	76,38	
6	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	
Итого:				40,86	23,78	78,11	697,24	
Полдник								
1	215	Омлет натуральный	80\5	7,52	13,46	1,51	157	
	ПП 97	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	
2		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72	
3	393	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,20	10,20	41	
Итого:				10,17	18,31	25,22	300,22	
ИТОГО за весь день:				65,85	57,08	172,06	1467,66	

День: четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
 Директор МБОУ " СОШ № 2 им. Свидерского А.Г."
 г. Бахчисарай

Линик Т.П.
 Приказ 274 от 23.07.2025 г

4 день							
№ п/п	№ рец.		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
1	2			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК							
1	185	Каша молочная пшеничная	200	4,29	3,96	26,33	158,05
2		Батон пшеничный с повидлом	30\10	2,18	3,49	18,72	114,67
3	397	Какао с молоком	180	3,37	3,19	15,82	107
Итого:				9,84	10,64	60,87	379,72
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						„	
1	399	Сок фруктовый ягодный овощной	180	0,45	0,30	24,45	102
Итого:				0,45	0,30	24,45	102
ОБЕД							
1	20	Овощи по сезону	50	0,70	2,53	4,33	43,3
2	85	Суп картофельный с клецками	180	7,54	12,09	43,70	314,1
3	304	Плов из мяса	180	22,26	7,73	35,69	301
4		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
5		Хлеб ржано - пшеничный	38	2,93	0,53	0,00	76,38
6	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7
Итого:				36,19	23,19	123,20	900,56
Полдник							
1	465	Пицца детская	80	12,85	10,70	22,35	236,8
2	393	Чай с лимоном	180\10	0,12	0,02	10,20	41
Итого				12,97	10,72	32,55	277,8
ИТОГО за весь день:				59,45	44,85	241,07	1660,08

День:понедельник
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
Директор МБОУ " СОШ № 2 им. Свидерского А.Г"
г. Бахчисарай
Линик Т.П.
Приказ 274 от 23.07.2025 г

6 день									
№ п/п	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)		
1	2	3	4	Б	Ж	У	8		
ЗАВТРАК									
1	206	Макаронные изделия отварные с сыром	120\5\20	4,60	0,64	24,80	124,08		
2	1	Батон пшеничный с маслом	30\5	2,14	6,60	12,79	119		
3	397	Какао смолоком	180	3,67	3,19	15,82	107		
Итого:				10,41	10,43	53,41	350,08		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1	368	фрукты	100	1,50	0,50	21,00	95		
Итого:				1,50	0,50	21,00	95		
1	71	Овощи по сезону	50	0,38	0,06	0,95	6		
2	87	Суп с рыбными консервами	180	6,18	2,84	21,00	157,2		
3	286	Тефтели мясные	80\80	11,78	12,91	14,90	223		
4	168	Каша вязкая	130	2,38	0,34	28,79	127,92		
5		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72		
6		Хлеб ржано - пшеничный	38	2,93	0,53	0,00	76,38		
7	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7		
Итого:				25,62	16,83	100,29	734,92		
Полдник									
1	469	Домашняя булочка	80	5,82	10,01	43,13	286		
2	401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90		
3									
4									
Итого				11,04	14,51	50,33	376		
ИТОГО за весь день:				48,57	42,27	225,03	1556		

День: Вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
 Директор МБОУ " СОШ № 2 им. Свидерского А.Г."
 г. Бахчисарай
 Линик Т.П.
 Приказ № 274 от 23.07.2025 г

7 день		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность(ккал)			
№ п/п	1			Б	Ж	У	8		
				2	3	4	5		
ЗАВТРАК	7 день								
1	185	Каша молочная рисовая	200	4,12	4,03	25,31	154,00		
2	1	Батон пшеничный с маслом	30\5	2,14	6,60	12,79	119,00		
3	397	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91		
Итого:				9,11	13,04	52,46	364,00		
Итого:									
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1	399	Сок фруктовый овощной ягодный	180	0,45	0,30	24,45	102,00		
Итого:				0,45	0,30	24,45	102,00		
ОБЕД									
1	13	Овощи по сезону	50	0,37	3,03	1,18	33,65		
2	81	Суп картофельный с бобовыми	180	10,67	4,69	11,87	132,62		
3	282	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183,00		
4	321	Пюре картофельное	130	3,17	3,17	21,24	142,74		
5		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08		
6		Хлеб ржано-пшеничный	38	2,93	0,53	0,00	76,38		
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,70		
Итого				32,34	17,94	85,15	734,17		
Полдник									
1	231	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,40	234,00		
2		Сгущенное молоко	30	0,03	0,03	5,11	20,79		
3	393	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,20	41,00		
Итого				18,77	12,75	26,71	295,79		
ИТОГО за весь день				60,67	44,03	188,77	1495,96		

День: среда

Неделя: вторая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
Директор МБОУ " СОШ № 2 им. Свидерского А.Г."
г. Бахчисарай

Линик Т.П.

Приказ № 274 от 23.07.2025 г.

8 день

День: четверг
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
Директор МБОУ " СОШ № 2 им. Свидерского А.Г."
г. Бахчисарай

Линик Т.П.
Приказ № 274 от 23.07.2025

9 день							
№ п/п		Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	№ рец.			Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							8
1	185	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,20	18,82	145,2
2		Батон пшеничный с повидлом	30/10	2,18	3,49	18,72	114,67
3	397	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91
Итого:				10,77	11,10	51,90	350,87
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
1	399	Сок фруктовый овощной ягодный	180	0,45	0,30	24,45	102
Итого:				0,45	0,30	24,45	102
ОБЕД							
1	15	Овощи по сезону	50	0,48	3,06	1,54	35,7
2	83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,78	3,72	11,11	97,2
3	256	Котлеты рыбные любительские	80	11,16	3,90	9,04	116
4	168	Каша вязкая	130	2,38	0,34	28,79	127,92
5		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
6		Хлеб ржано - пшеничный	38	2,93	0,53	0,00	76,38
7	372	Компот из свежих плодов	180	0,39	0,01	24,99	101,7
Итого:				24,49	11,86	89,96	618,98
Полдник							
1	458	Ватрушка	70	9,22	5,48	29,18	202
2	393	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41
Итого				9,34	5,50	39,38	243
ИТОГО за весь день:				45,05	28,76	205,69	1314,85

День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 3 - 7 лет

Утверждаю
 Директор МБОУ " СОШ № 2 им. Свидерского А.Г. Г"
 г. Бахчисарай
 Линик Т.П.
 Приказ № 274 от 23.07.2025 г

10 день		Прием пищи, наименование блюда		Масса порции				Энергетическая ценность (ккал)	
№ п/п	№ рец.	3	4	Б	Ж	У			8
1	2								
ЗАВТРАК									
1	185	Каша молочная гречневая	200	3,17	5,35	21,27		137,56	
2	1	Батон пшеничный с маслом	30\5	2,14	6,60	12,79		119	
3	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82		107	
Итого:				8,98	15,14	49,88		363,56	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
1	368	Фрукты	100	1,50	0,50	21,00		95	
Итого:				1,50	0,50	21,00		95	
ОБЕД									
1	20	Овощи по сезону	50	0,70	2,53	4,33		43,3	
2	58	Борщ с картофелем со сметаной	180	8,20	4,51	10,28		114,62	
3	276	Жаркое по домашнему	170	25,05	6,79	19,95		240,19	
4		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66		42,72	
5		Хлеб ржано - пшеничный	38	2,93	0,53	0,00		76,38	
6	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99		101,7	
Итого:				38,85	14,57	69,21		618,91	
Полдник									
1	216	Омлет с сыром	80\5	9,10	15,80	1,40		184	
2	ПП97	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85		59,5	
3		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66		42,72	
4	393	Чай с лимоном	180\10\7	0,12	0,02	10,20		41	
Итого				11,75	20,47	25,11		327,22	
ИТОГО за весь день:				61,08	50,68	165,00		1404,69	
Итого за 10 дней				538,97	430,53	2021,87		14838,36	