

Директор МБОУ «Кукушкинская школа – детский сад  
имени кавалера ордена Мужества П.П.Назарова»

А. В. Кузьмич  
2024г



## НА ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

(для обучающихся с 11 лет и старше)

## ЗАВТРАК

1 ДЕНЬ

| №<br>рецепта | Наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|-----------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|
|              |                             |                 | Б                | Ж     | У     |                            |
| 181          | Каша жидкая молочная манная | 210             | 6,11             | 10,72 | 32,38 | 251                        |
| 1            | Бутерброд с маслом          | 40              | 2,36             | 7,49  | 14,89 | 136                        |
| 15           | Сыр порция                  | 25              | 5,8              | 7,37  | 0     | 90                         |
| 382          | Какао с молоком             | 200             | 4,08             | 3,54  | 17,58 | 118,62                     |
|              | Хлеб пшеничный              | 20              | 1,58             | 0,2   | 9,66  | 46,76                      |
|              | Хлеб ржано-пшеничный        | 30              | 1,68             | 0,33  | 14,82 | 68,97                      |
|              | ИТОГО                       |                 | 21,61            | 29,65 | 89,33 | 711,35                     |

## ОБЕД

| №<br>рецепта | Наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|----------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|              |                                              |                 | Б                | Ж     | У      |                            |
| 82           | Борщ с капустой с картофелем со сметаной 15% | 260             | 2,06             | 6,42  | 11,29  | 119,75                     |
| 203          | Макароны отварные с маслом                   | 195             | 6,91             | 11,66 | 38,48  | 286,56                     |
| 260          | Гуляш (свинина)                              | 100             | 10,64            | 28,19 | 2,89   | 309                        |
| 209          | Яйцо варенное                                | 40              | 5,08             | 4,6   | 0,28   | 63                         |
| 338          | Плоды свежие (яблоко)                        | 150             | 0,6              | 0,6   | 14,7   | 70,5                       |
| 389          | Сок фруктовый (яблоко, виноград)             | 200             | 1                | 0     | 20,2   | 84,8                       |
|              | Хлеб пшеничный                               | 70              | 5,54             | 0,7   | 33,82  | 163,66                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный                         | 42              | 2,35             | 0,46  | 20,75  | 96,56                      |
|              | ИТОГО                                        |                 | 34,18            | 52,63 | 142,41 | 1193,83                    |
|              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                |                 | 55,79            | 82,28 | 231,74 | 1905,18                    |

## ЗАВТРАК

## 2 ДЕНЬ

| №<br>рецепта | Наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|              |                                     |                 | Б                | Ж     | У      |                            |
| 312          | Картофельное пюре                   | 250             | 5,11             | 8     | 34,06  | 228,75                     |
| 229          | Рыба, тушенная в томате с овощами   | 160             | 15,6             | 7,92  | 6,08   | 168                        |
| 70           | Овощи натуральные соленные (огурец) | 100             | 0,8              | 0,1   | 1,7    | 10                         |
| 338          | Фрукты свежие (яблоко)              | 150             | 0,6              | 0,6   | 14,7   | 70,5                       |
| 389          | Сок фруктовый (яблоко, виноград)    | 200             | 1                | 0     | 20,2   | 84,8                       |
|              | Хлеб пшеничный                      | 50              | 3,95             | 0,5   | 24,15  | 116,9                      |
|              | Хлеб ржано-пшеничный                | 30              | 1,68             | 0,33  | 14,82  | 68,97                      |
|              | ИТОГО                               |                 | 28,74            | 17,45 | 115,71 | 747,92                     |

## ОБЕД

| №<br>рецепта | Наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|----------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|              |                                        |                 | Б                | Ж     | У      |                            |
| 102          | Суп картофельный с бобовыми<br>(горох) | 250             | 5,49             | 5,27  | 16,54  | 148,25                     |
| 321          | Капуста тушенная                       | 150             | 3,1              | 4,86  | 14,14  | 112,65                     |
| 317          | Птица отварная (филе)                  | 50              | 10,55            | 6,8   | 0      | 105                        |
| 14           | Масло порция                           | 25              | 0,2              | 18,1  | 0,32   | 165                        |
| 15           | Сыр порция                             | 20              | 4,64             | 5,9   | 0      | 72                         |
| 376          | Чай с сахаром                          | 200             | 0,07             | 0,02  | 15     | 60                         |
|              | Хлеб пшеничный                         | 70              | 5,54             | 0,7   | 33,82  | 163,66                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный                   | 42              | 2,35             | 0,46  | 20,75  | 96,56                      |
|              | ИТОГО                                  |                 | 31,94            | 42,11 | 100,57 | 923,12                     |
|              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                          |                 | 60,68            | 59,56 | 216,28 | 1671,04                    |



## ЗАВТРАК

3 ДЕНЬ

| №<br>рецепта | Наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|-----------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|
|              |                             |                 | Б                | Ж     | У     |                            |
| 121          | Суп молочный с крупой (рис) | 250             | 6,02             | 6,35  | 21,04 | 165,5                      |
| 2            | Бутерброд с повидлом        | 55              | 2,4              | 3,87  | 27,83 | 156                        |
| 209          | Яйцо варенное               | 40              | 5,08             | 4,6   | 0,28  | 63                         |
| 386          | Кисломолочный продукт       | 200             | 5,4              | 5     | 21,6  | 158                        |
|              | Хлеб пшеничный              | 20              | 1,58             | 0,2   | 9,66  | 46,76                      |
|              | Хлеб ржано-пшеничный        | 30              | 1,68             | 0,33  | 14,82 | 68,97                      |
|              | ИТОГО                       |                 | 22,16            | 20,35 | 95,23 | 658,23                     |

## ОБЕД

| №<br>рецепта | Наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|              |                                  |                 | Б                | Ж     | У      |                            |
| 95           | Суп с рыбными консервами         | 250             | 8,60             | 8,41  | 14,33  | 167,25                     |
| 259          | Жаркое по-домашнему (свинина)    | 175             | 12,3             | 29,5  | 16,58  | 383                        |
| 52           | Салат из отварной свеклы         | 100             | 1,41             | 6,01  | 8,26   | 92,8                       |
| 338          | Фрукты свежие (яблоко)           | 150             | 0,6              | 0,6   | 14,7   | 70,5                       |
| 389          | Сок фруктовый (яблоко, виноград) | 200             | 1                | 0     | 20,2   | 84,8                       |
|              | Хлеб пшеничный                   | 70              | 5,54             | 0,7   | 33,82  | 163,66                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный             | 42              | 2,35             | 0,46  | 20,75  | 96,56                      |
|              | ИТОГО                            |                 | 31,80            | 45,68 | 128,64 | 1058,57                    |
|              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                    |                 | 53,96            | 66,03 | 223,87 | 1716,8                     |



## ЗАВТРАК

4 ДЕНЬ

| №<br>рецепта | Наименование блюда            | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|-------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|
|              |                               |                 | Б                | Ж     | У     |                            |
| 203          | Макаронные изделия отварные   | 160             | 5,74             | 7,92  | 32,05 | 222,3                      |
| 260          | Гуляш (свинина)               | 130             | 13,83            | 36,65 | 3,76  | 401,7                      |
| 45           | Салат из белокочанной капусты | 100             | 1,31             | 3,25  | 6,47  | 60,4                       |
| 376          | Чай с сахаром                 | 200             | 0,07             | 0,02  | 15    | 60                         |
|              | Хлеб пшеничный                | 50              | 3,95             | 0,5   | 24,15 | 116,9                      |
|              | Хлеб ржано-пшеничный          | 30              | 1,68             | 0,33  | 14,82 | 68,97                      |
|              | ИТОГО                         |                 | 26,58            | 48,67 | 96,25 | 930,27                     |

## ОБЕД

| №<br>рецепта | Наименование блюда                                   | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|------------------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|              |                                                      |                 | Б                | Ж     | У      |                            |
| 88           | Щи из свежей капусты с картофелем<br>со сметаной 15% | 260             | 2,03             | 6,45  | 8,26   | 105,95                     |
| 171          | Каша рассыпчатая (рис)                               | 165             | 3,78             | 7,78  | 39,29  | 242                        |
| 229          | Рыба, тушенная в томате с овощами                    | 190             | 18,53            | 9,41  | 7,22   | 199,5                      |
| 70           | Овощи натуральные соленные (огурец)                  | 100             | 0,8              | 0,1   | 1,7    | 10                         |
| 209          | Яйцо варенное                                        | 40              | 5,08             | 4,6   | 0,28   | 63                         |
| 349          | Компот из смеси сухофруктов                          | 200             | 0,66             | 0,09  | 32,01  | 132,8                      |
|              | Хлеб пшеничный                                       | 70              | 5,54             | 0,7   | 33,82  | 163,66                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный                                 | 42              | 2,35             | 0,46  | 20,75  | 96,56                      |
|              | ИТОГО                                                |                 | 38,77            | 29,59 | 143,33 | 1013,47                    |
|              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                        |                 | 65,35            | 78,26 | 239,58 | 1943,74                    |

## ЗАВТРАК

5 ДЕНЬ

| №<br>рецепта | Наименование блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|-----------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|              |                       |                 | Б                | Ж     | У      |                            |
| 223          | Запеканка творожная   | 190             | 33,33            | 22,9  | 32,59  | 469,3                      |
|              | Молоко сгущенное      | 40              | 2,88             | 3,4   | 22,2   | 131,2                      |
| 385          | Молоко кипяченое      | 200             | 6,09             | 5,42  | 10,08  | 113,33                     |
| 338          | Плоды свежие (яблоко) | 150             | 0,6              | 0,6   | 14,7   | 70,5                       |
|              | Хлеб пшеничный        | 50              | 3,95             | 0,5   | 24,15  | 116,9                      |
|              | Хлеб ржано-пшеничный  | 30              | 1,68             | 0,33  | 14,82  | 68,97                      |
|              | ИТОГО                 |                 | 48,53            | 33,15 | 118,54 | 970,2                      |

## ОБЕД

| №<br>рецепта | Наименование блюда                       | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|              |                                          |                 | Б                | Ж     | У      |                            |
| 96           | Рассольник ленинградский со сметаной 15% | 260             | 2,36             | 6,62  | 16,95  | 136,95                     |
| 289          | Рагу из птицы (филе)                     | 175             | 12,56            | 11,72 | 15,2   | 217                        |
| 389          | Сок фруктовый (яблоко, виноград)         | 200             | 1                | 0     | 20,2   | 84,8                       |
| 209          | Яйцо варенное                            | 40              | 5,08             | 4,6   | 0,28   | 63                         |
|              | Хлеб пшеничный                           | 70              | 5,54             | 0,7   | 33,82  | 163,66                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный                     | 42              | 2,35             | 0,46  | 20,75  | 96,56                      |
|              | ИТОГО                                    |                 | 28,89            | 24,10 | 107,20 | 761,97                     |
|              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                            |                 | 77,42            | 57,25 | 225,74 | 1732,17                    |



## ЗАВТРАК

6 ДЕНЬ

| № рецепта | Наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность |
|-----------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------|-------|-------------------------|
|           |                                      |              | Б                | Ж     | У     |                         |
| 120       | Суп молочный с макаронными изделиями | 250          | 5,47             | 4,75  | 17,96 | 150                     |
| 1         | Бутерброд с маслом                   | 40           | 2,36             | 7,49  | 14,89 | 136                     |
| 209       | Яйцо вареное                         | 40           | 5,08             | 4,6   | 0,28  | 63                      |
| 57        | Икра кабачковая                      | 100          | 1,2              | 4,7   | 7,7   | 78,33                   |
| 342       | Компот из свежих плодов (яблок)      | 200          | 0,16             | 0,16  | 27,88 | 114,6                   |
|           | Хлеб пшеничный                       | 20           | 1,58             | 0,2   | 9,66  | 46,76                   |
|           | Хлеб ржано-пшеничный                 | 30           | 1,68             | 0,33  | 14,82 | 68,97                   |
|           | ИТОГО                                |              | 17,53            | 22,23 | 93,19 | 657,66                  |

## ОБЕД

| № рецепта | Наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность |
|-----------|------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|
|           |                              |              | Б                | Ж     | У      |                         |
| 99        | Суп из овощей                | 250          | 1,59             | 4,99  | 9,15   | 95,25                   |
| 171       | Каша рассыпчатая (пшеничная) | 165          | 6,84             | 8,01  | 40,06  | 260                     |
| 260       | Гуляш (свинина)              | 100          | 10,64            | 28,19 | 2,89   | 309                     |
| 14        | Масло порция                 | 20           | 0,16             | 14,5  | 0,26   | 132                     |
| 15        | Сыр порция                   | 15           | 3,48             | 4,43  | 0      | 54                      |
| 338       | Фрукты свежие (яблоко)       | 150          | 0,6              | 0,6   | 14,7   | 70,5                    |
| 382       | Какао с молоком              | 200          | 4,08             | 3,54  | 17,58  | 118,6                   |
|           | Хлеб пшеничный               | 70           | 5,54             | 0,7   | 33,82  | 163,66                  |
|           | Хлеб ржано-пшеничный         | 42           | 2,35             | 0,46  | 20,75  | 96,56                   |
|           | ИТОГО                        |              | 35,28            | 65,42 | 139,21 | 1299,57                 |
|           | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                |              | 52,81            | 87,65 | 232,40 | 1957,23                 |



## ЗАВТРАК

7 ДЕНЬ

| №<br>рецепта | Наименование блюда                | Масса<br>порции | Пищевые вещества |      |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|------|--------|----------------------------|
|              |                                   |                 | Б                | Ж    | У      |                            |
| 312          | Картофельное пюре                 | 250             | 5,11             | 8    | 34,06  | 228,75                     |
| 229          | Рыба, тушенная в томате с овощами | 160             | 15,6             | 7,92 | 6,08   | 168                        |
| 45           | Салат из белокочанной капусты     | 100             | 1,31             | 3,25 | 6,47   | 60,4                       |
| 338          | Фрукты свежие (яблоко)            | 150             | 0,6              | 0,6  | 14,7   | 70,5                       |
| 389          | Сок фруктовый (яблоко, виноград)  | 200             | 1                | 0    | 20,2   | 84,8                       |
|              | Хлеб пшеничный                    | 50              | 3,95             | 0,5  | 24,15  | 116,9                      |
|              | Хлеб ржано-пшеничный              | 30              | 1,68             | 0,33 | 14,82  | 68,97                      |
|              | ИТОГО                             |                 | 29,25            | 20,6 | 120,48 | 798,32                     |

## ОБЕД

| №<br>рецепта | Наименование блюда                     | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|----------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|              |                                        |                 | Б                | Ж     | У      |                            |
| 102          | Суп картофельный с бобовыми<br>(горох) | 250             | 5,49             | 5,27  | 16,54  | 148,25                     |
| 265          | Плов (свинина)                         | 150             | 12,62            | 28,17 | 25,89  | 408                        |
| 209          | Яйцо вареное                           | 40              | 5,08             | 4,6   | 0,28   | 63                         |
| 376          | Чай с сахаром                          | 200             | 0,07             | 0,02  | 15     | 60                         |
|              | Хлеб пшеничный                         | 70              | 5,54             | 0,7   | 33,82  | 163,66                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный                   | 42              | 2,35             | 0,46  | 20,75  | 96,56                      |
|              | ИТОГО                                  |                 | 31,15            | 39,22 | 112,28 | 939,47                     |
|              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                          |                 | 60,40            | 59,82 | 232,76 | 1737,79                    |

## ЗАВТРАК

8 ДЕНЬ

| №<br>рецепта | Наименование блюда                  | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|-------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|
|              |                                     |                 | Б                | Ж     | У     |                            |
| 321          | Капуста тушеная                     | 200             | 4,13             | 6,47  | 18,85 | 150,2                      |
| 317          | Птица отварная (филе)               | 100             | 21,1             | 13,6  | 0     | 206,67                     |
| 70           | Овощи натуральные соленные (огурец) | 100             | 0,8              | 0,1   | 1,7   | 10                         |
| 349          | Компот из смеси сухофруктов         | 200             | 0,66             | 0,09  | 32,01 | 132,8                      |
|              | Хлеб пшеничный                      | 50              | 3,95             | 0,5   | 24,15 | 116,9                      |
|              | Хлеб ржано-пшеничный                | 30              | 1,68             | 0,33  | 14,82 | 68,97                      |
|              | ИТОГО                               |                 | 32,32            | 21,09 | 91,53 | 685,54                     |

## ОБЕД

| №<br>рецепта | Наименование блюда                           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|----------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|              |                                              |                 | Б                | Ж     | У      |                            |
| 82           | Борщ с капустой с картофелем со сметаной 15% | 260             | 2,06             | 6,42  | 11,29  | 119,75                     |
| 312          | Картофельное пюре                            | 200             | 4,09             | 6,4   | 27,25  | 183                        |
| 229          | Рыба, тушеная в томате с овощами             | 190             | 18,53            | 9,41  | 7,22   | 199,5                      |
| 14           | Масло порция                                 | 20              | 0,16             | 14,5  | 0,26   | 132                        |
| 15           | Сыр порция                                   | 20              | 4,64             | 5,9   | 0      | 72                         |
| 338          | Фрукты свежие (яблоко)                       | 150             | 0,6              | 0,6   | 14,7   | 70,5                       |
| 389          | Сок фруктовый (яблоко, виноград)             | 200             | 1                | 0     | 20,2   | 84,8                       |
|              | Хлеб пшеничный                               | 75              | 5,93             | 0,75  | 36,23  | 175,35                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный                         | 42              | 2,35             | 0,46  | 20,75  | 96,56                      |
|              | ИТОГО                                        |                 | 39,36            | 44,44 | 137,90 | 1133,46                    |
|              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                                |                 | 71,68            | 65,53 | 229,43 | 1819                       |



## ЗАВТРАК

9 ДЕНЬ

| №<br>рецепта | Наименование блюда               | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|----------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|              |                                  |                 | Б                | Ж     | У      |                            |
| 171          | Каша рассыпчатая (гречка)        | 160             | 8,81             | 5,92  | 39,79  | 247                        |
| 260          | Гуляш (свинина)                  | 130             | 13,83            | 36,65 | 3,76   | 401,7                      |
| 52           | Салат из отварной свеклы         | 100             | 1,41             | 6,01  | 8,26   | 92,8                       |
| 389          | Сок фруктовый (яблоко, виноград) | 200             | 1                | 0     | 20,2   | 84,8                       |
|              | Хлеб пшеничный                   | 50              | 3,95             | 0,5   | 24,15  | 116,9                      |
|              | Хлеб ржано-пшеничный             | 30              | 1,68             | 0,33  | 14,82  | 68,97                      |
|              | ИТОГО                            |                 | 30,68            | 49,41 | 110,98 | 1012,17                    |

## ОБЕД

| №<br>рецепта | Наименование блюда                          | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|---------------------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|              |                                             |                 | Б                | Ж     | У      |                            |
| 103          | Суп картофельный с макаронными<br>изделиями | 250             | 2,69             | 2,84  | 17,46  | 118,25                     |
| 292          | Птица, тушенная в соусе с овощами<br>(филе) | 150             | 8,13             | 1,97  | 13,88  | 105,65                     |
| 342          | Компот из свежих плодов (яблоко)            | 200             | 0,16             | 0,16  | 27,88  | 114,6                      |
| 45           | Салат из белокочанной капусты               | 100             | 1,31             | 3,25  | 6,47   | 60,4                       |
|              | Хлеб пшеничный                              | 75              | 5,93             | 0,75  | 36,23  | 175,35                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный                        | 42              | 2,35             | 0,46  | 20,75  | 96,56                      |
|              | ИТОГО                                       |                 | 20,57            | 9,43  | 122,67 | 670,81                     |
|              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                               |                 | 51,25            | 58,84 | 233,65 | 1682,98                    |

## ЗАВТРАК

10 ДЕНЬ

| №<br>рецепта | Наименование блюда           | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|
|              |                              |                 | Б                | Ж     | У     |                            |
| 182          | Каша жидкая молочная (пшено) | 210             | 7,51             | 11,72 | 37,05 | 285                        |
| 3            | Бутерброд с сыром            | 50              | 5,8              | 8,3   | 14,83 | 157                        |
| 209          | Яйцо вареное                 | 40              | 5,08             | 4,6   | 0,28  | 63                         |
| 386          | Кисломолочный продукт        | 200             | 5,4              | 5     | 21,6  | 158                        |
|              | Хлеб пшеничный               | 20              | 1,58             | 0,2   | 9,66  | 46,76                      |
|              | Хлеб ржано-пшеничный         | 30              | 1,68             | 0,33  | 14,82 | 68,97                      |
|              | ИТОГО                        |                 | 27,05            | 30,15 | 98,24 | 778,73                     |

## ОБЕД

| №<br>рецепта | Наименование блюда              | Масса<br>порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|--------------|---------------------------------|-----------------|------------------|-------|--------|----------------------------|
|              |                                 |                 | Б                | Ж     | У      |                            |
| 101          | Суп картофельный с крупой (рис) | 250             | 1,97             | 2,73  | 14,58  | 90,75                      |
| 223          | Запеканка творожная             | 230             | 40,34            | 27,72 | 39,45  | 568,1                      |
|              | Молоко сгущенное                | 50              | 3,6              | 4,25  | 27,75  | 164                        |
| 379          | Кофейный напиток с молоком      | 200             | 3,17             | 2,68  | 15,95  | 100,6                      |
|              | Хлеб пшеничный                  | 60              | 4,75             | 0,6   | 28,99  | 140,28                     |
|              | Хлеб ржано-пшеничный            | 42              | 2,35             | 0,46  | 20,75  | 96,56                      |
|              | ИТОГО                           |                 | 56,18            | 38,44 | 147,47 | 1160,29                    |
|              | ИТОГО ЗА ДЕНЬ                   |                 | 83,23            | 68,59 | 245,71 | 1939,02                    |



**Выполнение норм набора пищевых продуктов  
для обучающихся общеобразовательных учреждений  
(с 11 лет и старше)**

| №  | п/п | Наименование<br>продуктов | Количество продукта          |                      |                        |                                |
|----|-----|---------------------------|------------------------------|----------------------|------------------------|--------------------------------|
|    |     |                           | Суточная<br>норма<br>(нетто) | Норма 25%<br>(нетто) | Десятидневная<br>норма | Итого за 10<br>дней по<br>меню |
| 1  |     | Хлеб ржаной               | 120                          | 30                   | 300                    | 300                            |
| 2  |     | Хлеб пшеничный            | 200                          | 50                   | 500                    | 500                            |
| 3  |     | Мука пшеничная            | 20                           | 5                    | 50                     | 6                              |
| 4  |     | Крупы, бобовые            | 50                           | 12,5                 | 125                    | 160                            |
| 5  |     | Макаронные<br>изделия     | 20                           | 5                    | 50                     | 73                             |
| 6  |     | Картофель                 | 187                          | 46,75                | 467,5                  | 428                            |
| 7  |     | Овощи свежие,<br>зелень   | 320                          | 80                   | 800                    | 862                            |
| 8  |     | Фрукты (плоды)<br>свежие  | 185                          | 46,25                | 462,5                  | 490                            |
| 9  |     | Фрукты (плоды)<br>сухие   | 20                           | 5                    | 50                     | 50                             |
| 10 |     | Соки<br>плодовоовощные    | 200                          | 50                   | 500                    | 600                            |
| 11 |     | Мясо жилованное           | 78                           | 19,5                 | 195                    | 192                            |
| 12 |     | Куры                      | 53                           | 13,25                | 132,5                  | 137                            |
| 13 |     | Рыба-филе                 | 77                           | 19,25                | 192,5                  | 194                            |
| 14 |     | Молоко                    | 350                          | 87,5                 | 875                    | 877                            |
| 15 |     | Кисломолочные<br>продукты | 180                          | 45                   | 450                    | 400                            |
| 16 |     | Творог                    | 60                           | 15                   | 150                    | 175                            |
| 17 |     | Сыр                       | 15                           | 3,75                 | 37,5                   | 40                             |
| 18 |     | Сметана                   | 10                           | 2,5                  | 25                     | 8                              |
| 19 |     | Масло сливочное           | 35                           | 8,75                 | 87,5                   | 92                             |
| 20 |     | Масло растительное        | 18                           | 4,5                  | 45                     | 53                             |
| 21 |     | Жиры диетическое          | 40                           | 10                   | 100                    | 128                            |
| 22 |     | Сахар                     | 35                           | 8,75                 | 87,5                   | 128                            |
| 23 |     | Кондитерские<br>изделия   | 15                           | 3,75                 | 37,5                   | 20                             |
| 24 |     | Чай                       | 2                            | 0,5                  | 5                      | 5                              |
| 25 |     | Какао                     | 1,2                          | 0,3                  | 3                      | 4                              |
| 26 |     | Дрожжи                    | 0,3                          | 0,075                | 0,75                   | 0                              |
| 27 |     | Соль                      | 5                            | 1,25                 | 12,5                   | 12,5                           |

**Выполнение норм набора пищевых продуктов  
для обучающихся общеобразовательных учреждений  
(с 11 лет и старше)**

| №  | п/п | Наименование<br>продуктов | Суточная<br>норма<br>(нетто) | Норма 35%<br>(нетто) | Десятидневная<br>норма | Итого за 10<br>дней по<br>меню | Количество продукта |      |
|----|-----|---------------------------|------------------------------|----------------------|------------------------|--------------------------------|---------------------|------|
|    |     |                           |                              |                      |                        |                                |                     |      |
| 1  |     | Хлеб ржаной               | 120                          | 42                   | 420                    |                                |                     | 420  |
| 2  |     | Хлеб пшеничный            | 200                          | 70                   | 700                    |                                |                     | 700  |
| 3  |     | Мука пшеничная            | 20                           | 7                    | 70                     |                                |                     | 9    |
| 4  |     | Крупы, бобовые            | 50                           | 17,5                 | 175                    |                                |                     | 224  |
| 5  |     | Макаронные<br>изделия     | 20                           | 7                    | 70                     |                                |                     | 73   |
| 6  |     | Картофель                 | 187                          | 65,45                | 654,5                  |                                |                     | 916  |
| 7  |     | Овощи свежие,<br>зелень   | 320                          | 112                  | 1120                   |                                |                     | 1137 |
| 8  |     | Фрукты (плоды)<br>свежие  | 185                          | 64,75                | 647,5                  |                                |                     | 647  |
| 9  |     | Фрукты (плоды)<br>сухие   | 20                           | 7                    | 70                     |                                |                     | 50   |
| 10 |     | Соки<br>плодовоовощные    | 200                          | 70                   | 700,                   |                                |                     | 800  |
| 11 |     | Мясо жилованное           | 78                           | 27,3                 | 273                    |                                |                     | 296  |
| 12 |     | Куры                      | 53                           | 18,55                | 185,5                  |                                |                     | 206  |
| 13 |     | Рыба-филе                 | 77                           | 26,95                | 269,5                  |                                |                     | 272  |
| 14 |     | Молоко                    | 350                          | 122,5                | 1225                   |                                |                     | 361  |
| 15 |     | Кисломолочные<br>продукты | 180                          | 63                   | 630                    |                                |                     | 0    |
| 16 |     | Творог                    | 60                           | 21                   | 210                    |                                |                     | 212  |
| 17 |     | Сыр                       | 15                           | 5,25                 | 52,5                   |                                |                     | 55   |
| 18 |     | Сметана                   | 10                           | 3,5                  | 35                     |                                |                     | 57   |
| 19 |     | Масло сливочное           | 35                           | 12,25                | 122,5                  |                                |                     | 122  |
| 20 |     | Масло<br>растительное     | 18                           | 6,3                  | 63                     |                                |                     | 118  |
| 21 |     | Жиры диетическое          | 40                           | 14                   | 140                    |                                |                     | 169  |
| 22 |     | Сахар                     | 35                           | 12,25                | 122,5                  |                                |                     | 155  |
| 23 |     | Кондитерские<br>изделия   | 15                           | 0,35                 | 3,5                    |                                |                     | 0    |
| 24 |     | Чай                       | 2                            | 0,7                  | 7                      |                                |                     | 10   |
| 25 |     | Какао                     | 1,2                          | 0,42                 | 4,2                    |                                |                     | 4    |
| 26 |     | Дрожжи                    | 0,3                          | 0,1                  | 1                      |                                |                     | 0    |
| 27 |     | Соль                      | 5                            | 1,75                 | 17,5                   |                                |                     | 17,5 |



**Меню разработано в соответствии с сборников рецептов:**

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г.

«Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях». Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г.

Все пронумеровано, прошито и  
скреплено печатью 14 листов

Директор МБОУ «Кукушкинская школа-  
детский сад имени кавалера ордена  
Мужества П.Назарова»

А. В. Кузьмич

