

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им Сабадашева Е.М.»
Неделя: первая Неделя: понедельник Возрастная категория: 3-7 лет



Р.Д. Черненко Л.Ф.
пр. № 2-001 от 08.06.2025

№ п/п	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательность			Энергетическая ценность (ккал)	
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	94	Суп молочный с крупой	200	5,96	5,46	17,08	141,6	
2	1	Батон	30	2,45	7,55	14,62	136,0	
3	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	
Итого:			420	11,08	15,33	146,60	336,60	
Второй завтрак								
1	399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0	
Итого:				0,75	-	15,15	64,0	
Обед								
1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0	
2	80	Суп картофельный с крупой	200	2,0	2,24	13,60	82,6	
3	282	Шницель мясной	60	9,32	7,07	9,64	139,0	
4	204/356	Макароны с маслом/соус	150/15	38,42/0,49	5,49/1,76	207,62/2,11	1034,0/26,25	
5	33	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	
6	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	
7		Хлеб пшеничный/ржаной	30	2,22	0,66	15,9	73,8	
8		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,18	14,85	6,0	
Итого:			745	55,96	24,29	286,58	1593,70	
Подпилик								
1		Выпечка собственного изготовления	60	4,52	6,10	27,79	197,16	
2	392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	
			240	4,58	6,12	37,78	237,6	
Итого весь день:			1555	78,3	44,65	488,34	2248,18	

пр. № 12-00 от 08.06.2005 г.



№		№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	
п/п					Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак									
1	54	Каша молочная из смеси круп	200	4,90	6,90	24,60	179,90		
2	3	Батон с сыром	30\10	4,73	6,88	14,56	139,0		
3	397	Каша с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0		
Итого:			420	13,3	16,9	54,98	425,9		
Второй завтрак									
1	368	фрукты	100	0,40	0,40	9,8	44,0		
Итого:			100	0,40	0,40	9,8	44,0		
Обед									
1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	1,0		
2	86/118	Суп лапша домашняя	200/20	2,21/2,59	5,07/0,78	11,92/12,19	102,25/66,22		
3	256/356	Котлета рыбная любительская с маслом/соус	80/5/30	11,16/0,52	3,90/1,48	9,04/2,1	116,0/24,62		
4	321	Картофельное пюре	150	3,06	3,06	20,43	137,25		
5	372	Компот из яблок	180	0,39	0,01	24,99	101,7		
6		Хлеб пшеничный	30	2,22	0,66	15,9	73,8		
7		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,18	14,85	63,0		
		Итого	755	24,23	15,2	113,52	1030,86		
Полдник									
1		Кондитерское изделие	50	8,27	7,33	43,07	271,33		
2	401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92,0		
Итого:			230	13,49	11,83	50,63	363,33		
Итого весь день:			1505	51,42	43,4	228,93	1530,07		

ОГРН 1159102347614
ИНН 9104004341
ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
"АЛМАТЫ-ЭКО" АТ

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Людоевская СОШ им Сабадашева Е.М.»
Неделя: первая День недели: среда Возрастная категория: 3-7 лет

Л.Ф

пр. №12-05/160 от 08.08.2025



№ п/п	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательность		Энергетическая ценность(ккал)	
				Б	В		
1	2	3	4	5	6	8	9
Завтрак							
1	185	Каша молочная жидкая	200	5,49	5,37	33,74	158,04
2	2	Батон с повидлом	30\10	2,58	3,58	26,25	146,36
3	392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0
Итого			420	8,13	8,9	69,98	344,4
Второй завтрак							
1	368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	44,0
Итого			100	0,40	0,40	9,8	44,0
Обед							
1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0
2	57	Борщ с капустой и картофелем	200	6,69	3,69	7,74	91,17
3	277	Гуляш и отварного мяса	70	9,0	7,47	2,28	109,36
4	124	Перловая каша с маслом	150	4,20	4,41	26,91	167,01
5	372	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7
6		Хлеб пшеничный	30	2,22	0,66	15,9	73,8
7		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,18	14,85	63,0
Итого			690	24,58	16,48	94,77	618,04
Полдник							
1	239	Оладьи из творога	120	16,77	11,65	26,9	279,6
2	393	Чай с сахаром и лимоном	180/4	0,12	0,02	10,2	41,0
Итого:			304	16,89	11,67	37,1	320,6
Итого весь день:			1514	50,0	37,52	211,65	1327,04

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им Сабадалашева Е.М.»
Неделя: первая День недели: четверг Возрастная категория: 1-3 лет



пр. № 18-08/10 от 08.08.2022

№ п/п	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (кал)	
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	228	Драчена	85	8,52	11,69	5,05	160,0	
2		Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5	
3	1	Батон	30	2,42	7,55	14,62	136,0	--
4	392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	
5		Овощи по сезону	50	0,7	2,55	4,32	100,0	
Итого:			395	12,65	26,26	37,83	495,5	
Второй завтрак								
1	398	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	15,59	65,83	
Итого:				0,51	0,21	15,59	65,83	
Обед								
1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0	
2	81	Суп картофельный с горохом	200	11,38	5,15	13,18	144,88	
3	301	Птица тушенная	100	11,03	9,11	2,93	137,50	
4	165	Каша гречневая	135	7,71	5,20	34,67	216,0	
5	376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	
6		Хлеб пшеничный	30	2,22	0,66	15,9	73,8	
7		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,18	14,85	63,0	
Итого			705	34,85	20,37	108,62	748,88	
ПОЛДНИК								
1	392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	
2		Выпечка собственного изготовления	60	9,44	9,37	19,56	207,2	
Итого			240	9,5	9,39	29,55	247,2	
Итого за весь день			1340	57,47	56,23	191,59	1557,41	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им Сабадашева Е.М.»
Неделя: первая День недели: пятница Возрастная категория: 3-7 лет



Л.Ф. пр. № 12-07 от 08.08.2025г.

№ п/п	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(калл)	
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	93	Суп молочный вермишелевый	200	6,04	5,6	18,24	147,60	
2	1	Батон с маслом	30\10	2,45	7,55	14,62	136,0	
3	395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	
Итого:			420	13,62	14,89	47,16	374,60	
Второй завтрак								
1	368	Фрукты	100	0,40	0,04	9,8	44,0	
Итого:				0,40	0,04	9,8	44,0	
Обед								
1		Овощи по сезону	20	0,67	0,06	2,1	12,0	
2	67	Щи из свежей капусты	200	9,81	4,84	6,9	104,88	
3	247	Рыба тушеная с овощами	110	10,28	4,93	3,02	111,37	
4	165	Рис отварной	150	3,64	5,37	31,8	181,74	
5	372	Компот из яблок	180	0,39	0,01	24,99	101,7	
6		Хлеб пшеничный	30	2,22	0,66	15,9	73,8	
7		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,18	14,85	63,0	
Итого			730	25,32	15,49	89,16	648,49	
Полдник								
1	392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	
2		Кондитерское изделие	50	8,27	7,33	43,07	271,33	
Итого:			210	8,33	7,35	53,06	311,33	
Итого весь день:			1465	48,49	39,36	209,64	1378,42	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабадашева Е.М.»
Неделя: вторая неделя: понедельник Возрастная категория: 3-7 лет



пр. № 12.08.2014 от 08.08.2014 г.

№ п/п	№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательная ценность			Энергетическая ценность(кал)	
				Б	У	Ж		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	185	Каша молочная с крупой	150	4,12	4,03	25,31	154,0	
2	1	Батон	30	2,82	7,55	14,62	136,0	-
3	392	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	40,0	
ИТОГО			410	8,78	6,2	59,94	300,64	
Второй завтрак								
1	399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,50	64,0	
Итого:				0,75	-	15,50	64,0	
Обед								
1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0	
2	76	Рассольник ленинградский	200	8,68	5,02	13,39	133,68	
3	276	Жаркое по домашнему	170	20,8	5,33	18,5	205,0	
4	376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	
5		Хлеб пшеничный	30	2,22	0,66	15,9	73,8	-
6		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,18	14,85	63,0	--
ИТОГО			640	34,17	11,26	89,73	589,18	
Полдник								
1	392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	
2		Выпечка собственного изготовления	60	9,44	9,37	19,56	207,2	
Итого:			240	9,50	9,39	29,55	247,20	
Итого весь день:			1440	53,20	26,85	194,72	1201,02	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабадалашева Е.М.»
Неделя: вторая День недели: вторник Возрастная категория: 3-7 лет

П.Ф. Д.Ф.

пр. № 12-06 от 08.08.2025



№ п/п	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Итого за день			Энергетическая ценность(калл)	
				Б	У	8		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	185	Каша молочная с крупой	200	5.49	5.37	33.74	158.04	
2	3	Батон с сыром	30/10	4.73	6.88	14.56	139.0	
3	395	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91.0	
Итого:			420	13.07	14.66	62.66	388.04	
Второй завтрак								
1	372	Напиток из яблок	150	0.32	0.01	20.82	84.75	
Итого:				0.32	0.01	20.82	84.75	
Обед								
1		Овощи по сезону	30	0.67	0.06	2,1	12,0	
2	84	Суп картофельный рыбный с крупой	200	4.84	2.84	9.75	95.2	
3	286	Тефтели мясные	60	8.87	9.83	11.71	171.0	
4	204/355	Макароны с маслом/соус	150/60	38.42/1.04	-2,96	5.49/4,2	207.62/48.04	
5	372	Компот из яблок	180	0.39	0.01	24.99	101.7	
6		Хлеб пшеничный	30	2,22	0,66	15,9	73,8	
7		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,18	14,85	63,0	
Итого			740	57.86	16.54	88.99	772.36	
Полдник								
1		Выпечка собственного изготовления	60	4.52	6.10	27.79	197.16	
2	392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	
Итого			240	4.58	6.12	37.78	237.16	
Итого весь день:			1550	75.83	37.33	210.25	1482.31	

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

Итого за день

И

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабадашева Е.М.
Неделя: вторая День недели: среда Возрастная категория: 3-7 лет

П.Ф.

пр. №

2021

от

08.08.2025

г.о.б.д.о.д.с.с.



№ п/п	№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(кал)	
				Б	У	Ж		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	54	Каша молочная из смеси круп	200	4.90	6.90	24.60	179.90	
2	1	Батон с маслом	30/10	2.45	7.55	14.62	136.0	
3	394	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89.0	
		Итого	420	10.02	16.79	53.53	404.9	
Второй завтрак								
1	368	Фрукты	100	0.40	0.40	9.8	44.0	
		Итого:		0.40	0.40	9.8	44.0	
Обед								
1		Овощи по сезону	30	0.67	0.06	2.1	12.0	
2	81	Суп картофельный с горохом	200	11.38	5.15	13.18	144.88	
3	258	Шницель рыбный	80	12.08	3.92	8.21	116.0	
4	165	Каша гречневая рассыпчатая	135	7.71	5.20	34.67	216.0	
5	355	Соус	60	1.04	2.96	4.2	48.04	
6	376	Компот из с/фруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.7	
7		Хлеб пшеничный	30	2.22	0.66	15.9	73.8	
8		Хлеб ржано-пшеничный	30	1.41	0.18	14.85	63.0	
		Итого	685	35.86	15.18	113.9	727.38	
Полдник								
1		Кондитерское изделие	50	8.57	7.33	43.07	271.33	
2	393	Чай с сахаром и лимоном	180/4	0.12	0.02	10.2	41.0	
		Итого	234	8.69	7.35	53.27	312.33	
		Итого за весь день	1439	54.97	39.72	230.5	1488.61	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабадашева Е.М.»
Неделя: вторая День недели: четверг Возрастная категория: 3-7 лет



пр. № 12-001 от 08.08.2025г.

№ п/п	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(калл)	
				Б	У	Ж		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	94	Суп молочный с крупой	200	5,96	5,46	17,08	141,6	
2	1	Батон	30	2,82	0,81	15,21	102,6	
3	392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	
Итого:			410	8,84	6,29	42,28	284,2	
Второй завтрак								
1	399	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	44,0	
Итого:			100	0,40	0,40	9,8	44,0	
Обед								
1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	1,0	
2	77	Суп картофельный	200	7,13	5,63	13,18	132,67	-
3	282	Котлета мясная	60	9,32	2,07	9,64	139,0	
4	336	Капуста тушеная	200	4,112	6,46	18,85	150,2	
5	376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	
6		Хлеб пшеничный	30	2,22	0,66	15,9	73,8	-
7		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,18	14,85	63,0	
Итого			890	29,62	144,59	99,6	582,05	
Подник								
1	400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,0	-
2	2	Хлеб с повидлом	25/10	2,58	3,58	26,25	146,36	
Итого			215	8,06	8,46	35,32	248,36	
Итого весь день:			1599	46,92	34,83	187,0	1158,61	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабадашева Е.М.»
Неделя: вторая День недели: пятница Возрастная категория: 3-7 лет



пр. № 18-001 от 08.08.2022

№ п/п	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(кал)	
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	54	Каша молочная из смеси круп	200	4,90	6,90	24,60	179,90	
2	1	Батон	30	2,42	7,55	14,62	136,0	
3	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	
Итого			410	10,99	17,54	55,04	422,9	
Второй завтрак								
1	399	фрукты	100	0,40	0,40	9,8	44,0	
Итого:			100	0,40	0,40	9,8	44,0	
Обед								
1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0	
2	84	Суп картофельный с макаронами	200	7,41	5,66	-	135,47	
3	310	Суфле из птицы	75	10,41	13,57	0,99	167,67	
4	54	Икра свекольно-морковная	120	2,79	5,47	14,76	120,12	
5	376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	
6		Хлеб пшеничный	30	2,22	0,66	15,9	73,8	
7		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,18	14,85	63,0	
Итого			665	223,08	25,61	73,59	673,76	
Полдник								
1		Кондитерское изделие	50	8,27	7,33	43,07	271,33	
2	399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76,79	
Итого			230	1,75	1,40	29,55	153,0	
Итого на весь день			1405	36,22	50,88	167,98	1293,66	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабадашева Е.М.»
Неделя: третья День недели: понедельник Возрастная категория: 3-7 лет





пр. № 12-00/ от 08.08.2025г.

№ п/п	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность(кал)	
				Б	Ж		
1	2	3	4	5	6	8	9
Завтрак							
1	185	Каша молочная с крупой	200	5,49	5,37	33,74	158,04
2	1	Батон с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,0
3	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0
Итого:			420	11,61	16,61	64,18	401,04
Второй завтрак							
1	399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0
Итого:			150	0,75	-	15,15	64,0
Обед							
1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0
2	80	Суп с крупой	200	2,0	2,24	13,60	82,6
3	256	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,90	9,04	116,0
4	321	Картофельное пюре	150	3,06	3,06	20,43	137,25
5	376	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7
6		Хлеб пшеничный	30	2,22	0,66	15,9	73,8
7		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,18	14,85	63,0
Итого			700	20,91	10,11	100,91	586,35
Поддник							
1		Выпечка собственного изготовления	60	4,52	6,10	27,79	197,16
2	400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,0
Итого:			240	10,0	10,98	36,86	299,16
Итого весь день:			1510	43,27	37,2	217,1	1350,55

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Глодовская СОШ им. Сабадашева Е.М.»
Неделя: третья День недели: вторник Возрастная категория: 3-7 лет



Р. А. Мененков, П. Ф.

пр. № 12-00/000 от 08.08.2025г.



№ п/п	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (калл)	
1	2	3	4	Б	Ж	У	8	9
Завтрак								
1	215	Омлет натуральный	85	7.52	13.46	1.51	157.0	
		Икра кабачковая	50	0.95	4.45	3.85	69.50	
2		Овощи по сезону	50	1.11	0.1	3.5	20.0	
3	1	Батон	30	2.42	7.55	14.62	136.0	
4	392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	
Итого:			395	11.65	28.0	34.29	492.5	
Второй завтрак								
1	398	Напиток из шиповника	150	0.61	0.25	18.67	79.0	
Итого:			150	0.61	0.25	18.67	79.0	
Обед								
1		Овощи по сезону	30	0.67	0.06	2.1	12.0	
2	57	Борщ с картофелем и капустой	200	6.69	3.69	7.74	91.17	
3	282	Биточки мясные	60	9.32	7.07	9.64	139.0	
4	165/356	Каша пшеничная/соус	150/15	6.3/0.49	4.6/1.76	26.1/2.11	166.0/26.25	
5	376	Компот из яблок	180	0.39	0.01	24.99	101.7	
6		Хлеб пшеничный	30	2.22	0.66	15.9	73.8	
7		Хлеб ржано-пшеничный	30	1.41	0.18	14.85	63.0	
Итого			695	27.49	18.03	103.43	672.92	
Полдник								
1		Кондитерское изделие	50	8.27	7.33	43.07	271.33	
2	401	Кисломолочный продукт	180	5.22	4.5	7.56	92.30	
Итого:			280	13.49	11.83	50.63	363.33	
Итого весь день:			1470	53.24	58.41	207.02	1607.75	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им Сабадашева Е.М.»
Неделя: третья День недели: среда Возрастная категория: 3-7 лет



№ п/п	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность(ккал)	
				Б	Ж		
1	2	3	4	5	6	8	9

Завтрак

1	185	Каша молочная жидкая	200	5.49	5.37	33.74	158.04	
2	1	Батон	30	2.42	7.55	14.62	136.0	
3	395	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91.0	
Итого:			410	10.76	15.33	62.72	385.04	

Второй завтрак

1	368	Фрукты	100	0.40	0.40	9.8	44.0	
Итого				0.40	0.40	9.8	44.0	

Обед

1		Овощи по сезону	30	0.67	0.06	2.1	12.0	
2	76	Суп рассольник ленинградский	200	8.68	5.02	13.39	133.68	
3	247	Рыба тушеная с овощами	110	10.28	4.93	3.02	111.37	
4	165	Каша пшенная	160	4.12	4.03	25.31	154.0	-
5	376	Компот из с/фруктов	180	0.39	0.01	24.99	101.7	
6		Хлеб пшеничный\ржаной	30/30	2.22/1.41	0.66/0.18	15.9/14.85	3.8\63.0	-
Итого			740	39.65	14.89	98.84	548.95	

Полдник

1	231	Сырники из творога	100	18.69	12.67	11.4	234.0	-
2	392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40.0	
Итого			280	18.75	12.69	21.39	274.0	
Итого на весь день			1530	69.57	43.31	192.75	1315.0	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабадашева Е.М.»
Неделя: третья День недели: четверг Возрастная категория: 3-7 лет

Л.Ф.

пр. № 12-08/10 от 08.08.2025



№ п/п	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность(ккал)	
				Б	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	185	Каша молочная жидкая	200	5,49	5,37	33,74	158,04
2	3	Батон с сыром	30\10	2,45	7,55	14,62	136,0
3	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0
Итого:			425	12,89	14,59	62,61	383,04
Второй завтрак							
1	368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	44,0
Итого			100	0,40	0,40	9,8	44,0
Обед							
1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0
2	86\118	Суп –лапша домашняя	200\20	2,21\2,59	5,07\0,78	11,92\12,91	102,25\66,72
3	301	Птица тушеная в соусе	100	16,55	18,23	7,03	281,25
4	165	Каша гречневая	135	7,71	5,20	34,67	216,0
5	376	Компот из с\фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7
6		Хлеб пшеничный	30	2,22	0,66	15,9	73,8
7		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,18	14,85	63,0
Итого			720	33,75	30,19	124,37	916,72
Подлник							
1		Выпечка собственного изготовления	60	4,52	6,10	27,79	197,16
2	393	Чай с сахаром и лимоном	180\4	0,12	0,02	10,2	41,0
Итого:			244	4,64	6,12	37,99	238,16
Итого весь день:			1474	51,68	51,3	234,77	1585,0

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабадашева Е.М.»
Неделя: третья День недели: пятница Возрастная категория: 3-7 лет



П.Ф.

пр. № 12 от 08.08.2025 г.

№ п/п	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Пищевые вещества, г/100 г продукта	Энергетическая ценность(кал)	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	206	Отварные макароны с маслом и сыром	150/5/20	10,83	11,67	26,48	254,32	
2	33	Овощи по сезону	50	1,1	0,1	3,5	20,0	
3	392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	
Итого:			405	12,0	11,79	39,97	314,32	
Второй завтрак								
1	368	фрукты	100	0,40	0,40	9,8	44,0	
Итого:			100	0,40	0,40	9,8	44,0	
Обед								
1	33	Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0	
2	58	Борщ с картофелем свекольник	200	1,64	4,01	11,29	87,80	
3	304	Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,76	226,0	
4	376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	201,7	
5		Хлеб пшеничный	30	2,22	0,66	15,9	73,8	
6		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,18	14,85	63,0	
Итого:			680	28,59	12,65	104,42	664,3	
Полдник								
1		Кондитерское изделие	20-50	8,27	7,33	43,07	271,33	
2	400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,0	
Итого:			230	13,75	12,21	52,14	373,33	
Итого весь день:			1415	54,74	36,71	206,33	1395,95	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабадашева Е.М.»
Неделя: четвертая День недели: понедельник Возрастная категория: 3-7 лет



пр. № 12-06/ от 08.08.2025г.

№ п/п	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(калл)	
1	2	3	4	Б	Ж	У	8	9

Завтрак

1	185	Каша молочная с крупой	200	5,49	5,37	33,74	158,04	
2	1	Батон с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,0	
3	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	
Итого:			420	11,61	16,11	64,18	401,04	

Второй завтрак

1	399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,50	64,0	
Итого:			150	0,75	-	15,50	64,0	

Обед

1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0	
2	82	Суп картофельный с макаронами	200	7,41	5,66	0	135,47	
3	261/354	Тефтели рыбные/соус	80/30	10,15/0,4	4,21/1,5	10,67/1,8	121,0/22,2	
4	125	Каша пшеничная с маслом	150	6,3	4,6	26,1	166,0	
5	376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	
6		Хлеб пшеничный	30	2,22	0,66	15,9	73,8	
7		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,18	14,85	63,0	
Итого			730	28,95	16,88	96,41	695,17	

Подпись

1		Выпечка собственного изготовления	60	4,52	6,10	27,79	197,16	
2	400	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102,0	
Итого:			240	10,0	10,98	36,86	299,16	
Итого весь день:			1530	51,31	43,97	212,95	1459,37	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабашева Е.М.»
Неделя: четвертая День недели: вторник Возрастная категория: 3-7 лет

Л.Ф.

. пр. № 12 от 08.08.2025.



№ п/п	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(калл)	
1	2	3	4	Б	Ж	У	8	9
Завтрак								
1	185	Каша молочная жидкая с крупой	200	5,49	5,37	33,74	158,04	
2	1	Батон	30	2,82	0,81	15,21	102,6	
3	392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	
Итого:				410	8,37	6,2	58,94	300,64
Второй завтрак								
1	368	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	44,0	
Итого:				100	0,40	0,40	9,8	44,0
Обед								
1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0	
2	57	Борщ с капустой и картофелем	200	6,69	3,69	7,74	91,17	
3	278	Бефстроганов	80	10,34	8,80	2,40	124,80	
4	124	Каша перловая с маслом	150	4,2	4,41	26,91	167,0	
5	376	Компот из с/фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	
6		Хлеб пшеничный	30	2,22	0,66	15,9	73,8	
7		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,18	14,85	63,0	
Итого				700	25,92	17,8	94,88	531,77
Полдник								
1	2	Батон с повидлом	25/10	2,58	3,58	26,25	146,36	
2	393	Чай с сахаром и лимоном	180/4	0,12	0,02	10,2	4,1	
Итого:				219	2,7	3,6	36,45	150,46
Итого весь день:				1429	37,39	28,0	131,44	1026,87

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабадашева Е.М.»
Неделя: четвертая День недели: среда Возрастная категория: 3-7 лет

Л.Ф.

. пр. № 12-08/08 от 08.08.2025г.



№ п/п	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(калл)	
				Б	Ж	В		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	54	Каша молочная из смеси круп	200	4,90	6,90	24,60	179,90	
2	1	Батон	30	2,82	0,81	15,21	102,6	
3	394	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	
Итого:			410	10,39	10,05	54,12	371,5	
Второй завтрак								
1	372	Компот из яблок	150	0,83	0,01	20,82	81,	
Итого:			150	0,83	0,01	20,82	81,75	
Обед								
1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0	
2	83/121	Суп картофельный с фрикадельками	200/25	5,30/4,76	4,13/2,51	12,34/0,17	108,0/42,63	
3	213	Яйца отварные	46	5,08	4,60	0,28	63,0	
4	54	Икра свекольно-морковная	120	2,79	5,47	14,76	120,12	
5	372	Компот из яблок	180	0,39	0,01	24,99	101,7	
6		Хлеб пшеничный	30	2,22	0,66	15,9	73,8	
7		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,18	14,85	63,0	
Итого			661	22,62	17,62	85,39	584,25	
Подлник								
1		Кондитерское изделие	25-50	8,27	7,33	43,07	271,33	
2	399	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76,79	
Итого:			230	9,17	7,33	61,25	348,03	
Итого весь день:			1451	43,01	35,01	221,58	1385,53	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабадашева Е.М.» _____
Неделя: четвертая День недели: четверг Возрастная категория: 3-7 лет



пр. № 18-001 от 08.08.2024

№ п/п	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(кал)	
				Б	Ж	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	*	8	9
Завтрак								
1	93	Суп молочный с макаронами	200	6,04	5,6	18,24	147,60	
2	395	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91,0	
3	3	Батон с сыром	30/10	4,73	6,88	14,56	139,0	-
Итого			420	13,62	14,89	47,22	377,60	
Второй завтрак								
1	368	Яблочки	100	0,40	0,40	9,8	44,0	
Итого:			100	0,40	0,40	9,8	44,0	
Обед								
1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0	
2	85/120	Суп картофельный с клецками	200\20	1,64/0,98	2,48/0,81	10,06/4,79	62,20/30,37	
3	56	Рагу из птицы	210	14,70	2,10	21,0	317,0	
4	372	Компот из яблок	180	0,39	0,01	24,99	101,7	
5		Хлеб пшеничный	30	2,22	0,66	15,9	73,8	--
6		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,18	14,85	63,0	
Итого			700	22,01	6,3	93,69	660,07	
Полдник								
1		Выпечка собственного изготовления	60	4,52	6,10	27,79	197,16	
2	392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	
Итого			240	4,58	6,12	37,28	237,16	
Итого весь день:			1460	40,61	27,71	122,09	1318,83	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабадашева Е.М.»
Неделя: четвертая День недели: пятница Возрастная категория: 3-7 лет

Подпись _____ П.Ф.

пр. № 18-001/00 от 08.08.2025г



№ ш/п	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность(калл)		
1	2	3	4	Б	У	8
1	2	3	4	5	6	7

Завтрак

1	54	Каша молочная из смеси круп	200	4,90	6,90	24,60	179,90
2	1	Батон с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136,0
3	392	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0
Итого			420	7,41	14,47	49,21	355,9

Второй завтрак

1	368	фрукты	100	0,40	0,40	9,8	44,0
Итого:			100	0,40	0,40	9,8	44,0

Обед

1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0
2	77	Суп картофельный	200	7,13	5,65	13,3	132,67
3	312	Кнели куриные с рисом	130	14,70	2,10	21,0	317,0
4	33	Салат из свеклы	100	1,42	6,08	8,36	93,9
5	372	Компот из яблок	180	0,39	0,01	24,99	101,7
6		Хлеб пшеничный	30	2,22	0,66	15,9	73,8
7		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,41	0,18	14,85	63,0
Итого			700	27,94	14,74	100,5	794,07

Полдник

1		Кондитерское изделие	50	8,27	7,33	43,07	271,33
2	392	Чай с сахаром и лимоном	180/4	0,12	0,02	10,2	41,0
Итого			234	8,39	7,35	53,27	312,33
Итого на весь день			1454	44,14	36,96	212,78	1506,3