

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабалашева Е.М.»
Неделя: первая День недели: понедельник Возрастная категория: 1-3-года

Радченко Д.Ф. пр. № 12 от 08.08.2022.



№ п/п	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	94	Суп молочный с крупой	150	4,47	4,10	12,81	106,2	
2	1	Батон	30	2,42	7,55	14,62	136,0	
3	394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	
Итого:			330	9,54	13,98	38,74	319,2	
Второй завтрак								
1	399	Сок фруктовый	100	0,5	-	15,15	64,0	
Итого:				0,5	-	15,15	64,0	
Обед								
1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0	
2	80	Суп картофельный с крупой	150	6,9	2,5	8,87	84,57	
3	282/356	Шницель мясной/соус	60/15	9,32/0,74	7,04/1,05	9,64/1,05	139/12,01	
4	204	Макароны с маслом	120	30,73	4,39	166,09	827,19	
5	33	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	
6	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	
7		Хлеб пшеничный ржаной	25	1,85	0,55	13,25	61,5	
8		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,17	0,15	12,37	52,5	
Итого:			625	52,42	18,8	238,38	1320,26	
Подник								
1		Выпечка собственного изготовления	60	4,52	6,10	27,79	197,16	
2	392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	
			210	4,56	6,11	34,78	225,16	
Итого весь день:			126	67,02	38,89	327,05	1928,62	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабадашева Е.М.»
Неделя: первая День недели: вторник Возрастная категория: 1-3года



Радченко Л.Ф. пр. № 12-09/149 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	54	Каша молочная смеси круп	150	3,6	2,1	7,31	71,4	
2	3	Батон с сыром	25/7	3,54	5,16	10,92	104,25	
3	397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	2,96	89,0	
Итого			330	10,32	9,98	31,1	264,65	
Второй завтрак								
1	368	Фрукты	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого:			60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Обед								
1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	1,0	
2	86/118	Суп лапша домашняя	150/20	1,77/2,07	4,05/0,63	9,74/9,75	81,8/52,98	
3	256	Котлета рыбная любительская с маслом	60/5	8,25	2,69	6,68	84,0	
4	321	Картофельное пюре	120	2,44	2,44	16,34	109,8	
5	372	Компот из яблок	150	0,33	0,01	20,82	81,75	
6		Хлеб пшеничный	25	1,85	0,55	13,25	61,5	
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,17	0,15	12,37	52,5	
Итого			585	18,55	10,58	91,05	525,33	
Полдник								
1		Кондитерское изделие	50	8,27	7,33	43,07	271,33	
2	401	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,0	75,0	
Итого:			200	1,62	11,08	49,07	346,33	
Итого весь день:			1175	41,73	31,88	177,19	1162,71	

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



Раценко Л.Ф. пр. № 1200/0000 от 08.08.2025г.

№ п/п	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(калл)	
				Б	Ж	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	185	Каша молочная жидкая	155	4,12	4,03	25,31	154,0	
2	2	Батон с повидлом	30/10	2,51	3,93	28,88	161,0	
3	392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	
Итого			345	6,67	7,97	61,18	343,0	
Второй завтрак								
1	368	Фрукты	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого			60	0,24	0,24	5,88	26,4	
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	Каша перловая	140	3,92	4,11	25,11	155,87	-
5	372	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	-
6		Хлеб пшеничный	25	1,85	0,55	13,25	61,5	-
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,17	0,15	12,37	52,5	
Итого			590	23,63	16,05	138,72	567,15	
Полдник								
1	239	Оладьи из творога	120	13,98	9,71	22,42	233,0	
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150/4	0,07	0,01	7,1	29,0	
Итого:			274	14,05	9,72	29,52	262,0	
Итого весь день:			1279	44,59	33,98	235,3	1198,55	

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

Рабочий лист от 08.08.2025г.



№ 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	65	6,42	8,77	3,96	120,0	
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	150	0,04	0,01	6,99	28,0	
5		Овощи по сезону	50	0,7	2,55	4,32	100,0	
Итого:			345	10,53	23,33	33,74	443,5	
Второй завтрак								
1	398	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,24	61,0	
Итого:				0,51	0,21	14,24	61,0	
Обед								
1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0	
2	81	Суп картофельный с горохом	150	8,89	3,91	9,89	110,52	
3	301	Птица тушеная	100	11,03	9,11	2,93	137,50	
4	165	Каша гречневая	140	3,71	5,2	34,72	216,0	
5	376	Компот из с\фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	
6		Хлеб пшеничный	25	1,85	0,55	13,25	61,5	
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,17	0,15	2,37	52,5	
Итого			640	29,86	20,83	86,68	702,27	
ПОЛДНИК								
1	392	Чай с сахаром	1150	0,04	0,01	6,99	28,0	
2		Выпечка собственного изготовления	60	4,52	6,10	27,79	197,16	
Итого			210	4,56	6,11	34,78	225,16	
Итого за весь день			1345	45,46	50,48	169,44	1431,93	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабадалашева Е.М.»
Неделя: первая Неделя: пятница Возрастная категория: 1-3ГОДА



Раченко Д.Ф. пр. № 2-00/100 от 08.08.2025.

№ 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	150	4,53	4,20	13,68	110,70	
2	1	Батон с маслом	25\5	1,83	5,66	10,96	102,0	
3	395	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,6	70,0	
Итого:			330	8,7	11,86	35,24	282,7	
Второй завтрак								
1	368	Фрукты	60	0,24	0,24	5,88	26,4	.
Итого:			60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Обед								
1		Овощи по сезону	20	0,67	0,06	2,1	12,0	
2	67	Щи из свежей капусты	150	6,64	3,97	5,18	80,52	
3	247	Рыба тушеная с овощами	80	7,48	3,59	2,20	81,0	
4	165	Рис отварной	140	3,15	4,65	27,58	157,50	
5	372	Компот из яблок	150	0,33	0,02	20,82	81,75	
6		Хлеб пшеничный	25	1,85	0,55	13,25	61,5	
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,17	0,15	12,37	52,5	
Итого			600	21,29	12,9	87,28	526,68	
Полдник								
1	392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	
2		Кондитерское изделие	50	8,27	7,33	43,07	271,33	-
Итого:			200	8,31	7,34	50,06	299,33	
Итого весь день:			1190	38,54	20,24	178,46	1134,71	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабадашева Е.М.»
Неделя: вторая День недели: вторник Возрастная категория: 1-3года



П.Ф. пр. № 18.00/00 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	184	Каша молочная с круп	150	4.12	4.03	25.31	154.0	
2	3	Багтон с сыром	25/7	3.67	5.35	11.32	108.11	
3	395	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10.63	70.0	
Итого:			332	10.13	11.38	47.26	332.11	
Второй завтрак								
1	372	Напиток из яблок	100	0,22	0,01	13,88	54.5	
Итого:			100	0,22	0,01	13,88	54.5	
Обед								
1		Овощи по сезону	30	0.67	0,06	2,1	12,0	
2	84	Суп картофельный рыбный с крупной	150	3.6	2.1	7.31	71.0	
3	286	Тефтели мясные	60	8.87	9.83	11.71	1171.0	
4	204/355	Макароны отварные с маслом/соус	120/30	30.73/0.52	4.39/1.48	166,9/2.1	827,19/24,72	
5	372	Компот из яблок	150	0.33	0.02	20.82	81.75	
6		Хлеб пшеничный	25	1,85	0,55	13,25	61,5	
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,17	0,15	12,37	52,5	
Итого			590	47.7	18.58	236.56	1301.96	
Полдник								
1		Выпечка собственного изготовления	60	4.52	6.10	27.79	197.16	
2	392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6.99	28,0	
Итого			210	4.56	6.11	34.78	225.16	
Итого весь день:			1580	62.61	36.08	332.48	1913.73	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабадашева Е.М.»
Недели: вторая День недели: среда Возрастная категория: 1-3года

Средняя общеобразовательная школа имени Сабадашева Е.М. и Сабадашева Е.М. пр. № 12-0000 от 08.08.2025г



№ п/п	№ рецепта	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	150	3.63	2.1	7.31	71.4	
2	2	Батон с маслом	25/5	1.83	5.66	10.96	102.0	
3	394	Чай с молоком	150	2.65	2.33	11.31	77.0	
Итого			330	8.11	10.09	29.58	250.4	

Второй завтрак

1	368	Фрукты	60	0,24	0,24	5,88	26.4	
Итого:			60	0,24	0,24	5,88	26.4	

Обед

1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0	
2	81	Суп картофельный с горохом	150	8.89	3.91	9.89	110..52	
3	258	Шницель рыбный	60	8.98	2.68	5.84	83.0	
4	165	Каша гречневая	140	7.71	5.20	34.67	216.0	
5	355	Соус	30	0,52	1,48	2,1	24,62	
6	376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	
7		Хлеб пшеничный	25	1,85	0,55	13,25	61,5	
8		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,17	0,15	12,37	52,5	
Итого			595	30.28	13.31	94.51	632.28	

Полдник

1		Кондитерское изделие	50	8.57	7.33	43.07	271.33	
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150/4	0,07	0,01	7.1	29.0	
Итого			204	8.34	7.34	50.17	300.33	
Итого за весь день			1189	46.97	30.98	180.14	1209.41	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плюдовская СОШ им. Сабадашева Е.М.»
Неделя: вторая День недели: четверг Возрастная категория: 1-3ГОДА

Радченко Л.Ф. пр. №12-06/60 от 08.08.2025



№ 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	94	Суп молочный с крупой	150	4,47	4,10	12,81	106,2		
2	1	Батон	30	2,42	7,55	14,62	136,0		
3	392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0		
Итого:			330	6,93	11,66	34,42	270,2		
Второй завтрак									
1	399	Фрукты	60	0,24	0,24	5,88	26,4		
Итого:			60	0,24	0,24	5,88	26,4		
Обед									
1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	1,0		
2	77	Суп картофельный	150	5,62	4,41	---	102,8	-	
3	282	Котлета мясная	65	9,32	7,47	9,64	139,0		
4	336	Капуста тушеная	150	3,09	4,95	14,14	112,65		
5	376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75		
6		Хлеб пшеничный	25	1,85	0,55	13,25	61,5	-	
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,17	0,15	12,37	52,5		
			595	25,32	17,11	82,21	572,92		
Полдник									
1	400	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,0	-	
2	2	Хлеб с повидлом	25/10	2,58	3,58	26,25	146,36		
Итого			185	7,16	7,66	33,83	231,36		
Итого весь день:			1170	39,63	36,61	156,34	1100,88		

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабадашева Е.М.»
Неделя: вторая День недели: пятница Возрастная категория: 1-3года



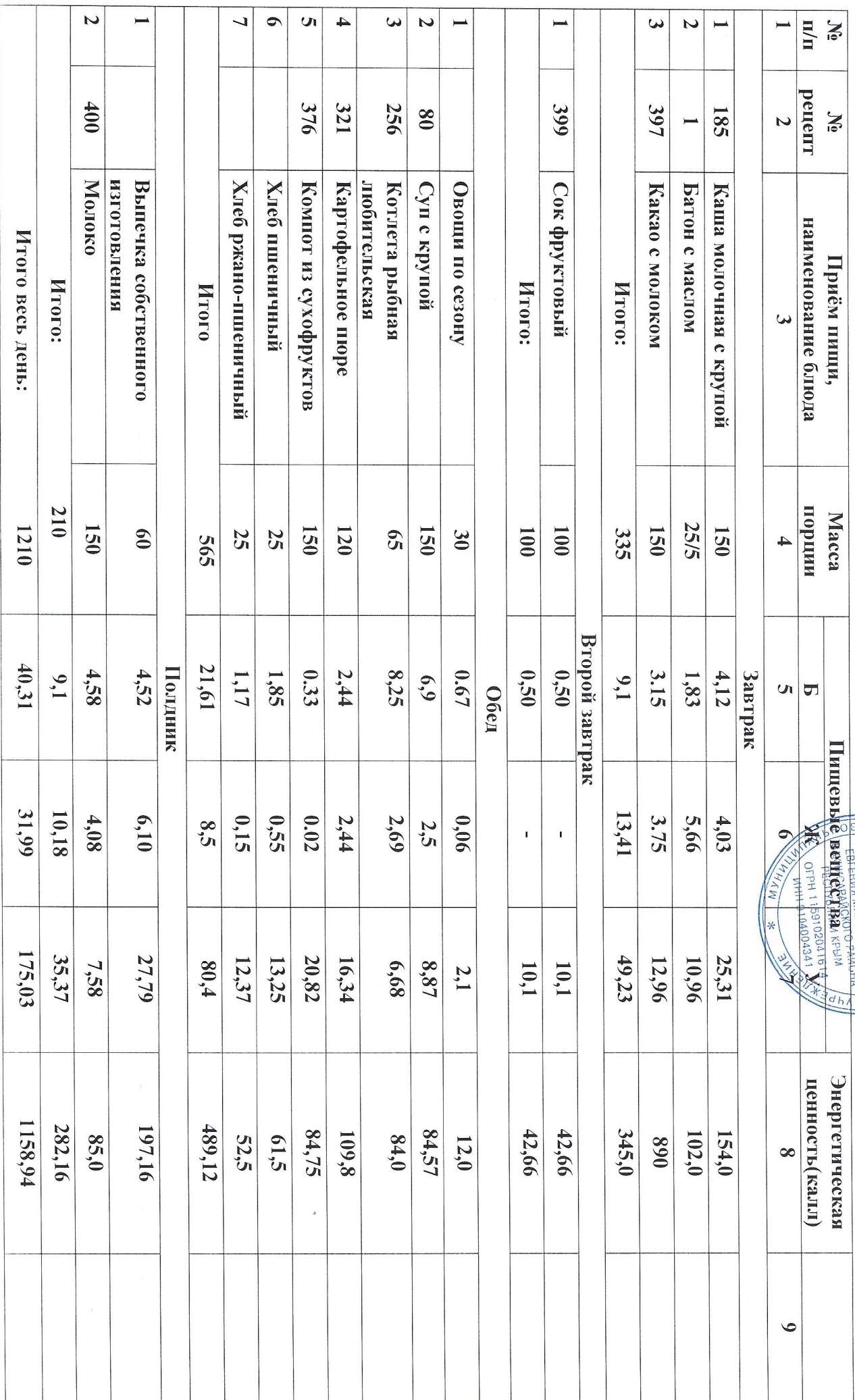
Раченко Д.Ф.

пр. №12-00/00 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	54	Каша молочная из смеси круп	150	3,63	2,1	7,31	71,4	
2	1	Багон	30	2,42	7,55	14,62	136,0	
3	397	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,9	89,0	
Итого			330	9,2	12,37	34,89	296,4	
Второй завтрак								
1	399	фрукты	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого:			60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Обед								
1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0	
2	82	Суп картофельный с макаронами	150	5,83	4,42	--	104,18	
3	310	Суфле из птицы	50	6,94	9,05	0,69	111,8	
4	54	Икра свекольно-морковная	120	2,79	5,47	14,76	120,12	
5	376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	
6		Хлеб пшеничный	25	1,85	0,55	13,25	61,5	
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,17	0,15	12,37	52,5	
Итого			550	19,58	19,72	66,09	551,35	
Полдник								
1		Кондитерское изделие	50	8,27	7,33	43,07	271,33	
2	399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0	
Итого			200	9,02	7,33	58,22	335,33	
Итого на весь день			1140	38,04	39,66	165,08	1209,48	

Пр. №12-00/10 от 08.08.2025г.



УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабадашева Е.М.»
Неделя: третья День недели: вторник Возрастная категория: 1-3года

Раченко Л.Ф. пр. № 12 от 08.08.2015г.



Третий день								
№ 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	215	Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,10	127,0	
		Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	69,50	
2	1	Батон	30	2,42	7,55	14,62	136,0	
3	392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	
		Овощи по сезону	50	1,11	0,1	3,5	20,0	
	Итого:		345	10,25	23,15	30,06	370,5	
Второй завтрак								
1	398	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,24	61,0	
	Итого		150	0,51	0,21	14,24	61,0	
Обед								
1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0	
2	57	Борщ с картофелем и капустой	150	6,69	3,69	7,74	91,17	
3	282	Биточки мясные	65	9,32	7,07	9,64	139,0	
4	165/356	Каша пшеничная/соус	140/15	3,59/0,49	3,51/1,76	22,04/2,11	134,12/26,25	-
5	372	Компот из яблок	150	0,33	0,01	20,82	81,75	
6		Хлеб пшеничный\ржаной	25/25	1,85/1,17	0,55/0,15	13,25/12,37	61,5/52,5	-
	Итого		600	24,11	16,8	90,07	598,29	
Полдник								
1		Кондитерское изделие	50	8,27	7,33	43,07	271,33	-
2	401	Кисломолочный продукт	150	4,5	3,75	6,3	75,0	
	Итого		200	12,77	11,08	49,37	346,33	
Итого на весь день			1295	47,64	51,20	183,70	1376,12	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Городовская СОШ им. Сабадашева Е.М.»
Неделя: третья День недели: среда Возрастная категория: 1-3ГОДА

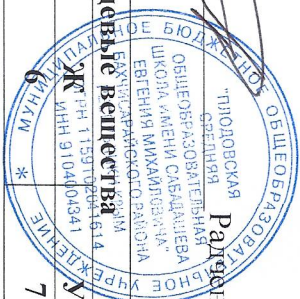
Радченко Л.Ф. пр. № 12-20/ от 01.08.2022



№ 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	185	Каша молочная жидкая	150	4,12	4,03	25,31	154,0	
2	1	Батон	30	2,42	7,55	14,62	136,0	
3	395	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70,0	
Итого:			335	8,88	13,58	50,56	360,0	
Второй завтрак								
1	368	Фрукты	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого:			60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Обед								
1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0	
2	76	Суп рассольник ленинградский	150	6,86	3,81	10,05	102,12	
3	247	Рыба тушеная с овощами	80	7,48	3,59	2,2	81,0	
4	165	Каша пшениная	140	4,12	4,03	25,31	154,0	
4	376	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	
5		Хлеб пшеничный	25	1,85	0,55	13,25	61,5	
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,17	0,15	12,37	52,5	
Итого			600	22,48	12,21	86,1	546,87	
Полдник								
1	231	Сырники из творога/Соус	70/15	13,02	8,86	7,53	162,4	
2	392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	
Итого:			235	13,04	8,87	14,52	190,4	
Итого весь день:			1305	44,64	34,9	157,06	1123,67	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плюдовская СОШ им. Сабадашева Е.М.»
Неделя: третья День недели: четверг Возрастная категория: 1-3ГОДА

Раченко Л.Ф. пр. № 12-06/ от 08.08.2025г.



№ п/п	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,(ккал)	
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	185	Каша молочная жидкая	155	4,12	4,03	25,31	154,0	
2	3	Батон с сыром	25/7	3,67	5,35	11,32	108,11	
3	394	Чай с молоком	150	2,67	2,34	11,31	77,0	
Итого:			335	10,44	11,71	47,94	339,11	
Второй завтрак								
1	368	Фрукты	60	0,24	0,24	6,88	26,4	
Итого			60	0,24	0,24	6,88	26,4	
Обед								
1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0	
2	86/118	Суп-лапша домашняя	150/16	1.77/2.07	4.05/0.63	9.74/9.75	81.80/52.98	
3	301	Птица тушенная в соусе	120	13,24	10,94	3,52	165,0	
4	165	Каша гречневая	140	7,71	5,20	34,67	216,0	
5	376	Компот из с\фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	
6		Хлеб пшеничный	25	1,85	0,55	13,25	61,5	-
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,17	0,15	12,37	52,5	
Итого			656	31.02	22.31	118.41	1005.65	
Подник								
1		Выпечка собственного изготовления	60	4,52	6,10	27,79	197,16	
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150//4	0,07	0,01	7,1	29,0	
Итого:			214	4,59	6,11	34,89	226,16	
Итого весь день:			1196	46.29	40.37	207.12	1597.32	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабдалишева Е.М.»
Неделя: третья День недели: пятница Возрастная категория: 1-3ГОДА

Рабоченко Л.Ф.

пр. № 12 от 08.08.2022



№ п/п	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	
				Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	206	Отварные макароны с маслом и сыром	120/5/15	7,74	8,34	18,92	181,66	
2	33	Овощи по сезону	50	1,1	0,1	3,5	20,0	
3	392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	
Итого:			370	8,89	8,45	29,41	229,66	
Второй завтрак								
1	368	фрукты	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого:			60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Обед								
1	33	Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0	
2	58	Борщ с картофелем свекольник	150	1,23	3,01	8,47	65,85	
3	304	Плов из птицы	160	16,59	5,81	26,76	226,0	
4	376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	
5		Хлеб пшеничный	25	1,85	0,55	13,25	61,5	
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,17	0,15	12,37	52,5	
Итого:			540	21,80	9,60	83,77	974,2	
Полдник								
1		Кондитерское изделие	50	8,27	7,33	43,07	271,33	
2	400	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,0	
Итого:			200	12,85	11,41	50,65	356,33	
Итого весь день:			1175	43,78	29,7	169,71	1586,58	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабадашева Е.М.»
Неделя: Четвертая День недели: понедельник Возрастная категория: 1-31 ГОДА

Радченко Л.Ф.

пр. № 180/2020 от 01.08.2025г.

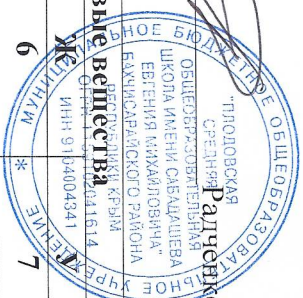


№ п/п	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(калл)	
				Б	У	Ж		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	185	Каша молочная с крупой	155	4,12	4,03	25,37	154,0	
2	1	Батон с маслом	25/5	1,83	5,66	10,96	102,0	
3	397	Какао с молоком	150	3,15	3,72	12,96	89,0	
Итого:			330	9,1	13,41	49,23	345,0	
Второй завтрак								
1	399	Сок фруктовый	100	0,50	-	10,1	42,66	
Итого:			100	0,50	-	10,1	42,66	
Обед								
1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0	
2	82	Суп картофельный с макаронами	150	5,83	4,42	--	104,18	
3	261/354	Тефтели рыбные/соус	60/30	7,72/0,4	2,95/1,5	8,28/1,8	190,0/22,2	
4	165	Каша пшеничная с маслом	140	3,59	3,51	22,04	134,12	
5	376	Компот из с/фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	
6		Хлеб пшеничный	25	1,85	0,55	13,25	61,5	
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,17	0,15	12,37	52,5	
Итого			610	21,17	13,16	80,66	561,25	
Полдник								
1		Выпечка собственного изготовления	60	4,52	6,10	27,79	197,16	
2	00	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85,0	
Итого:			210	9,10	10,18	35,37	282,16	
Итого весь день:			1250	35,68	36,75	175,46	1231,07	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабадашева Е.М.»
Неделя: четвертая День недели: вторник Возрастная категория: 1-3ГОДА

Раченко Л.Ф.

пр. № 12-00/00 от 01.05.2025



№ 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	185	Каша молочная жидкая с крупной	155	4,12	4,03	25,31	154,0	
2	1	Батон	30	2,42	7,55	14,62	136,0	
3	392	Чай с сахаром	1150	0,04	0,01	6,99	28,0	
Итого:			335	6,58	11,59	46,92	318,0	
Второй завтрак								
1	368	Фрукты	60	0,24	0,24	6,88	26,4	
Итого:			60	0,24	0,24	6,88	26,4	
Обед								
1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0	
2	57	Борщ с капустой и картофелем	150	6,69	3,69	7,74	91,17	
3	278	Бефстроганов/СОУС	60/60	15,51	12,43	3,29	187,0	
4	164	Каша перловая с маслом	140	3,92	4,11	25,11	155,87	
5	376	Компот из с\фруктов	150	0,33	0,02	20,82	84,75	
6		Хлеб пшеничный	25	1,85	0,55	13,25	61,5	
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,17	0,15	12,37	52,5	
Итого			640	30,14	21,01	84,68	644,79	
Полдник								
1	2	Батон с повидлом	25/10	2,58	3,58	26,25	146,36	
2	393	Чай с сахаром и лимоном	150/4	0,07	0,01	7,1	29,0	
Итого:			185	2,65	3,59	33,35	175,36	
Итого весь день:			1220	39,61	36,43	170,83	1164,15	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабадашева Е.М.»
Неделя: четвертая День недели: среда Возрастная категория: 1-3года





Рабочий журнал Ф. пр. №2-001 от 02.08.2015г

№ п/п	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(калл)	
				Б	Ж	З		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак								
1	54	Каша молочная из смеси круп	150	3,63	2,1	7,3	71,4	
2	1	Батон	30	2,42	7,55	14,62	136,0	
3	394	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,0	
Итого:			330	8,7	11,98	33,24	284,4	
Второй завтрак								
1	372	Компот из яблок	150	0,33	0,01	20,82	81,75	
Итого:			150	0,33	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	150/20	3,98/3,81	3,1/2,01	9,26/0,14	81,0/34,2	
3	213	Йогурт отварные	46	5,08	4,60	0,28	63,0	
4	54	Икра свекольно-морковная	100	2,33	4,56	12,3	100,1	
5	372	Компот из яблок	150	0,33	0,01	20,82	84,75	
6		Хлеб пшеничный	25	1,85	0,55	13,25	61,5	
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,17	0,15	12,37	52,5	
Итого			546	19,22	15,04	70,52	489,06	
Полдник								
1		Кондитерское изделие	50	8,27	7,33	43,07	271,33	
2	399	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64,0	
Итого:			200	9,02	7,33	58,22	335,33	
Итого весь день:			1226	37,27	34,36	182,8	1190,54	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плодовская СОШ им. Сабалашева Е.М.»
Неделя: четвертая День недели: четверг Возрастная категория: 1-3ГОДА

Подпись: _____
Печать: _____
Итого: 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	93	Суп молочный с макаронами	150	4,53	4,20	13,68	110,70	
2	395	Кофейный напиток	150	2,34	2,0	10,63	70,0	
3	3	Батон с сыром	25/10	3,67	5,35	11,32	108,11	-
Итого			335	10,54	11,55	35,63	288,81	

Второй завтрак

1	368	Яблоки	50	0,24	0,24	6,88	26,4	
Итого:			50	0,24	0,24	6,88	26,4	

Обед

1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0	
2	85/120	Суп картофельный с клецками	150\20	1,23/0,78	1,86/0,65	7,54/3,83	51,0/24,3	
3	56	Рагу из пшны	170	11,71	16,38	16,42	255,90	
4	372	Компот из яблок	150	0,33	0,01	20,82	81,75	
5		Хлеб пшеничный	25	1,85	0,55	13,25	61,5	--
6		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,17	0,15	12,37	52,5	
Итого			570	17,71	19,66	76,33	528,95	

Полдник

1		Выпечка собственного изготовления	60	4,52	6,10	27,79	197,16	
2	392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	
Итого			210	4,56	6,11	34,78	225,16	
Итого весь день:			1175	33,05	37,6	152,62	1068,92	

УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Плюдовская СОШ им. Сабадашева Е.М.»
Неделя: четвертая День недели: пятница Возрастная категория: 1-3года

Раченко Л.Ф. пр. № 2-001 от 08.08.2022.



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

Завтрак

1	54	Каша молочная из смеси круп	150	3,63	2,1	7,31	71,4	
2	1	Батон с маслом	25/5	1,83	5,66	10,96	102,0	
3	392	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	
Итого			330	5,5	7,71	25,26	201,4	

Второй завтрак

1	368	фрукты	60	0,24	0,24	5,88	26,4	
Итого:			60	0,24	0,24	5,88	26,4	

Обед

1		Овощи по сезону	30	0,67	0,06	2,1	12,0	
2	77	Суп картофельный	150	5,62	4,41	-	102,8	
3	312	Кнели куриные с рисом	120	25,56	21,22	,96	325,5	
4	33	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	
5	372	Компот из яблок	150	0,33	0,01	20,82	81,75	
6		Хлеб пшеничный	25	1,85	0,55	13,25	61,5	
7		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,17	0,15	12,37	52,5	
Итого			550	35,91	58,73	60,68	683,0	

Полдник

1		Кондитерское изделие	50	8,27	7,33	43,07	271,33	
2	392	Чай с сахаром и лимоном	150/4	0,07	0,01	7,1	29,0	
Итого			204	8,34	7,34	50,17	300,33	
Итого на весь день			1144	49,99	74,02	141,99	1210,73	