

Утверждаю:

Директор МКОУ «Большетерновская СШ»

А.В. Власов



Организация осуществляющая питание:
И.П. Юматулова Я.С.

МКОУ "Большетерновская СШ" дошкольная группа

Меню на 16 марта 2026 года

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

Утверждаю:

Директор МКОУ «Большетерновская СШ»

А.В. Власов



МКОУ "Большетерновская СШ" дошкольная группа

Меню на 17 марта 2026 года

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

Утверждаю:

Директор МКОУ «Большетерновская СШ»

А.В. Власов



Организация, осуществляющая питание:

И.П. Юматулова И.С.

МКОУ "Большетерновская СШ" дошкольная группа

Меню на 18 марта 2026 года

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецепт уры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецепт уры
		белки	жиры	углево ды				белки	жиры	углево ды		
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет						
Завтрак												
<i>Каша молочная овсяная жидкая</i>	130	3,7	4,8	16,6	125	203	150	4,3	5,6	19,1	144	204
<i>Печенье сахарное</i>	40	3	4,7	29,8	174	264	40	3	4,7	29,8	174	264
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	160	0	0	8	32	216	180	0	0	9	36	214
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
Второй завтрак												
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	230	100	0,4	0,4	9,8	44	230
Обед												
<i>Салат Витаминный с растительным маслом</i>	30	0,3	4,5	3,1	55	242	50	0,5	7,6	5,1	91	244
<i>Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью</i>	150	2,3	3,7	10,2	83	311	180	2,6	4,3	11,8	96	308
<i>Фрикассе из курицы</i>	50	9,2	1,5	1,3	55	339	70	12,9	2,1	1,9	78	337
<i>Изделия макаронные отварные</i>	110	3,7	2,8	22,2	129	257	130	4,3	3,4	25,9	151	256
<i>Компот из сухофруктов</i>	150	0	0	7,5	30	240	180	0	0	9	36	241
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212
Полдник												
<i>Чай с молоком и сахаром</i>	150	0,8	0,9	8,9	47	254	200	1,1	1,2	11,9	63	255
<i>Блинчик с творогом</i>	50	5,1	4,4	10,9	104	274	50	5,1	4,4	10,9	104	274
итого за 8 день	1195	34,3	29	156,5	1024		1420	41,4	35,1	178	1194	

Утверждаю:

Директор МКОУ «Большетерновская СШ»

А.В. Власов



Организация осуществляющая питание:
И.П. Юматулова Я.С.

МКОУ "Большетерновская СШ" дошкольная группа

Меню на 19 марта 2026 года

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецептуры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет						
<i>Завтрак</i>												
Суп молочный с вермишелью	150	3,1	3,8	15,1	107	207	180	3,7	4,5	18	127	208
Масло сливочное (порциями)	10	0	7,2	0,1	66	232	10	0	7,2	0,1	66	232
Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214	180	0	0	9	36	214
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
<i>Второй завтрак</i>												
Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270	100	3,0	2,5	10,0	74	270
<i>Обед</i>												
Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	2	1	23	312	50	0,4	2,8	1,6	33	313
Суп картофельный с горохом	150	3,2	3,4	11,3	88	316	180	3,8	4,0	13,4	105	318
Плов куриный	130	9,8	7,2	18,9	180	324	150	11,2	8,3	22,1	208	326
Отвар шиповника	160	0,4	0,2	16,3	68	341	180	0,4	0,2	17,8	74	327
Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212
<i>Полдник</i>												
Вафли с начинкой	40	1,6	10,4	25,2	201	330	60	2,4	15,6	37,8	301	331
Фиточай каркаде с сахаром	160	0	0	8	32	221	190	0	0	9,5	38	223
итого за 9 день	1185	27,2	38	143,1	1021		1370	32,1	46,5	173,1	1239	

Утверждаю:

Директор МКОУ «Большетерновская СШ»

А.В. Власов



Организация осуществляющая питание:
И.П. Юматулова Я.С.

МКОУ "Большетерновская СШ" дошкольная группа

Меню на 20 марта 2026 года

наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	№ рецепт уры	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	№ рецепт уры
		белк и	жиры	углево ды				белки	жиры	углево ды		
Возраст 1-3 лет						Возраст 3-7 лет						
<i>Завтрак</i>												
<i>Каша молочная кукурузная жидкая</i>	130	3,6	3,8	25	149	205	150	4,1	4,4	28,9	172	206
<i>Яйцо куриное, сваренное вкрутую</i>	40	5,1	4,6	0,3	63	229	40	5,1	4,6	0,3	63	229
<i>Чай чёрный с сахаром</i>	160	0	0	8	32	216	180	0	0	9	36	214
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
<i>Второй завтрак</i>												
<i>Яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	44	230	100	0,4	0,4	9,8	44	230
<i>Обед</i>												
<i>Салат из квашеной капусты с луком</i>	30	0,5	1,5	2,3	25	314	50	0,8	2,5	4,8	45	315
<i>Суп картофельный с фрикадельками</i>	150	7,3	10,1	11,4	166	302	180	7,6	11,2	13,4	185	304
<i>Рыба (филе) в тесте запечённая</i>	70	10,6	3,7	8,0	108	328	70	10,6	3,7	8,0	108	328
<i>Пюре картофельное</i>	110	2,3	2,4	15	91	262	130	2,7	2,9	17,8	108	263
<i>Чай чёрный с лимоном и сахаром</i>	150	0	0	7,6	30	225	180	0	0	9,1	36	226
<i>Хлеб пшеничный в/с</i>	25	2	0,4	9	47	209	30	2,5	0,4	10,8	57	210
<i>Хлеб ржаной</i>	25	1,8	0,5	10,2	52	211	30	2,2	0,6	12,2	63	212
<i>Полдник</i>												
<i>Оладьи</i>	80	5,4	6,3	32,5	208	250	80	5,4	6,3	32,5	208	250
<i>Кисель фруктовый</i>	150	0,2	0	15,7	64	266	180	0,2	0	19,2	78	267
итого за 10 день	1245	41,2	34,1	163,8	1126		1430	44,1	37,4	186,6	1260	