

Утверждаю

директора Буерак-Поповской СКШ: 

(Дьячихина О.Н.)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

На 2 июня 2025

Сезон: летний
Меню десятидневное 1 день
Категория: Дети 7-11 лет

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
70	Каша рисовая молочная	200	3,88	5	21,76	148,00	0,04	0,43	0,008	3,5	97,58	78	50	1		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Печенье	40	1,87	3,54	23,77	135,96										
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Всего в завтрак		15,17	9,62	120,43	615,16	0,164	3,25	0,008	3,5	138,33	238,4	120,84	5,314		
Обед																
124	Щи из капусты свежей скартофелем	250	13	12,12	13,25	219	0,1	42,12	1,22	0,58	86,81	123,5	32,85	1,993		
437	Гуляш(из филе курицы)	100	13,1													
297	Гречка отварная рассыпчатая	150	6	9,42	2,71	147,57	0,03	0,36	0,003	0,44	19,08	121,07	18,98	1,78		
			8,7	7,78	42,6	279,0	0,3	-	0,01	54	47,8	202	53,45	4,57		
17	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
686	Сок фруктовый	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Всего в обед		45,53	30,4	152,86	1057,27	0,6	58,48	1,863	55,27	219,79	649,77	183,48	13,537		
	Всего за день		60,7	40,02	273,29	1672,43	1,764	61,73	1,871	58,77	358,12	888,17	304,32	18,851		



Директор Буерак-Поповской СКШ
Утверждено
Дьячихина О.Н.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
На 3 июня 2025

Сезон: летний
Меню десятидневное 2 день
Категория: Дети

№ рц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	187,04	0,5	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46		
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	121	0,08	-	-	-	18,4	104	40,8	2,696		
	Всего в завтрак		10,56	9,04	52,04	368,04	0,584	3,3	0,02	0,39	210,95	245,35	74,42	3,426		
	Обед															
138	Суп картофельный с рисом	200	3,8	3,2	9,2	81	0,05	1,07	0,93	0,63	39,4	99,2	24,2	1,353		
436	Жаркое по-домашнему	150	7,97	8,15	14,55	182,80	0,12	3,07	0,015		21,83	127,71	34,74	1,77		
639	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44	-	-	-	-	20	12	-	0,40		
20	Нарезка из помидор с растительным маслом	100	0,86	7,1	2,61	77,29	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	121	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Фрукты (апельсин)	150														
	Всего в обед		17,52	18,85	78,07	569,53	0,34	20,14	1,575	0,88	127,33	430,11	137,14	8,317		
	Всего за день		28,08	27,89	130,11	937,57	0,924	23,44	1,595	1,27	338,28	675,46	211,56	11,743		

Утверждаю
директор Буерак-Поповской СКШ

Дьячихина О.Н.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

На 4 июня 2025

Сезон: летний
Меню десятидневное 3 день
Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
68	Каша пшенная молочная	200/20	6,74	10,42	25,86	224,94	0,09	1,0	0,08	0,85	227,9	247	212	1,609		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,25	121	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Печенье	40	1,87	3,54	23,77	135,96										
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
Всего в завтрак																
			12,57	14,36	80,53	541,90	0,214	3,28	0,08	0,85	268,65	407,40	282,84	5,923		
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/25	2,9	2,29	21,04	116,39	0,05	1,07	0,93	0,63	39,4	99,2	24,2	1,353		
492	Плов (с курицей)	200	10,8	5,9	18,9	175,00	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76		
43	Салат из белокочанной капусты	100	0,86	7,1	2,61	77,29	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	121	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
Всего в обед																
			18,52	15,69	73,95	549,68	0,334	21,92	1,56	1,64	129,54	568,30	157,88	9,177		
Всего за день																
			31,09	30,05	154,48	1091,58	0,548	25,20	1,64	2,49	398,19	975,70	440,72	15,1		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
 ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 На 5 июня 2025

Сезон.: летний
 Меню десятидневное 4 день
 Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
302	Каша молочная манная	200	4,8	8,2	30,4	222	0,09	0,46	0,02	2,55		105,81	1,2	18	1	
686	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-		27,6	157,2	61,2	4,044	
	Чай сладкий с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82	-	-		13,15	3,2	9,64	0,27	
Всего в завтрак																
Обед																
139	Суп картофельный с бобовыми	200	14	7,0	22,3	213	0,25	12,5	0,92	2,1		57,2	154	44,4	3,29	
469	Фрикадельки мясные(говяжий)	100	7,36	3,68	3,2	76,48	0,664	-	0,01	0,92		13,12	35,28	15,04	0,752	
297	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,7	7,78	42,6	279,0	0,3	-	0,01	54		47,8	202	53,45	4,57	
17	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25		18,5	34	17	0,75	
639	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-		27,6	157,2	61,2	4,044	
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-		20	12	-	0,40	
Всего в обед																
Всего за день																
		150	40,73	19,54	162,4	980,18	1,384	28,5	1,57	57,27		184,22	594,48	191,09	13,806	
			24,95	28,82	267,7	1533,38	1,598	31,8	1,59	59,82		330,78	756,08	279,93	15,12	

Утверждаю
директор Буерак-Поповской СКШ
Дьячихина О.Н.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**
На 6 июня 2025

Сезон: летний
Меню десятидневное 5 день
Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак																
75	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5		0,83	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94		
693	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190		0,007		0,01	0,11	1,5	1,05	0,2	0,009		
	Булочка»Веснушка»	50						0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841		
	Всего в завтрак		10	14,15	66,7	434,5		0,877	-	0,04	1,38	273,9	262,15	56	1,79		
124	Щи из капусты свежей с картофелем	250	13	12,12	13,25	219		0,1	42,12	1,22	0,58	86,81	123,5	32,85	1,993		
374	Рыба тушеная	100	15,9	7,65	8,4	168		0,09	8,39	1,82	3,87	19,5	22,6	38,2	0,9		
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5		0,17	25,7	0,04	0,22	48,8	96,8	33,2	1,222		
20	Нарезка из помидор с растительным маслом	50	0,95	-	3,2	16,5		0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,3	-	15,2	60		0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2		0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Печенье	40	1,87	3,54	23,77	135,96											
	Всего в обед		44,29	31,14	174,18	1034,16		0,534	95,03	3,71	4,92	214,36	437,3	192,09	9,179		
	Всего за день		54,29	45,29	328,78	1468,66		1,411	95,03	3,75	6,3	488,26	699,45	248,09	10,969		

Утверждаю
Дьячихина О.Н.
Заместитель начальника
Службы

Сезон.: -летний
 Меню десятидневное 6 день
 Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
70	Каша рисовая молочная	200	3,88	5	21,76	148,00	0,04	0,43	0,008	3,5	97,58	78	50	1	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	121	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044	
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27	
	Всего в завтрак		7,84	5,04	53,16	329	0,164	3,25	0,008	3,5	138,33	138,4	120,84	5,314	
	Обед														
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,15	0,6	20,15	131,1	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29	
437	Гуляш (из филе курицы)	100	13,16	9,42	2,71	147,57	0,03	0,36	0,00	0,44	19,08	121,07	18,98	1,78	
516	Макаронные изделия отварные	150	2,89	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94	
43	Салат из белокочанной капусты	100	0,86	7,1	2,61	77,29	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75	
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	121	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044	
	Апельсин	150													
	Всего в обед		28,02	26,67	91,07	781,46	1,284	31,73	1,563	3,94	151,93	513,57	170,02	11,074	
	Всего за день		35,86	31,71	144,23	1110,46	1,448	34,98	1,571	7,44	290,26	651,9	290,086	16,388	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
 ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 На 9 июня 2025

Сезон: летний
 Меню десятидневное 7 день
 Категория: Дети

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,98	7,65	24,66	295,10	0,5	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46		
686	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Чай сладкий с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Печенье	7														
		40														
Всего в завтрак			16,4	8,73	99,56	626,3	0,624	3,27	0,02	0,39	220,15	298,55	94,82	4,774		
Обед																
138	Суп картофельный с рисом	200	14	7,0	22,3	213	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29		
436	Жаркое по-домашнему	150	7,97	8,15	14,55	182,80	0,12	3,07	0,015		21,83	127,71	34,74	1,77		
17	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
Всего в обед			39,64	16,23	131,15	807,5	0,54	31,62	1,565	2,35	145,13	483,91	157,34	10,254		
Всего за день			49,04	24,96	230,71	1433,8	1,164	34,89	1,585	2,74	365,28	783,46	252,16	15,028		

Утверждаю

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**
На 10 июня 2025

Сезон.: летний
Меню десятидневное 8 день
Категория: Дети

Категория: Дети																
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
68	Каша пшенная молочная	200/20	5,2	3,4	30,8	184,0	0,09	1,0	0,08	0,85	227,9	247	212	1,609		
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Хлеб пшеничный	50	6,08	0,72	39,8	180,8	0,08	-	-	-	18,4	104	40,8	2,696		
	Всего в завтрак		11,58	4,12	85,9	424,8	0,174	3,82	0,08	0,85	259,45	354,2	262,44	4,575		
	Обед															
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/25	7,0	70,9	14	147	0,05	1,07	0,93	0,63	39,4	99,2	24,2	1,353		
469	Фрикадельки мясные(говяжьи)	100	7,36	3,68	3,2	76,48	0,664	-	0,01	0,92	13,12	35,28	15,04	0,752		
297	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,7	7,78	42,6	279,0	0,3	-	0,01	54	47,8	202	53,45	4,57		
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
20	Нарезка из помидор с растительным маслом	100	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Яблоко свежее	150														
	Всего в обед		33,43	83,44	137,9	850,18	0,888	19,89	1,58	55,8	159,57	530,88	180,53	11,739		
	Всего за день		45,01	87,56	223,8	1274,98	1,062	23,71	1,66	56,65	419,02	885,08	442,97	16,314		

Утверждаю
директор Буерик-Поповской СКШ
Дьячихина О.Н.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

На 11 июня 2025

Сезон: летний
Меню десятидневное 9 день
Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
302	Каша молочная манная	200	4,8	8,2	30,4	222	0,09	0,46	0,02	2,55		105,81	1,2	18	1	
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-		27,6	157,2	61,2	4,044	
	Сок фруктовый	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-		20	12	-	0,40	
	Всего в завтрак		14,52	9,28	121,5	617,2	0,21	0,46	0,02	2,55		153,41	170,4	79,2	5,444	
Обед																
139	Суп картофельный с бобовыми	200	14	7,0	22,3	213	0,25	12,55	0,92	2,1		57,2	154	44,4	3,29	
492	Плов (с курицей)	200	10,8	5,9	18,9	175,00	0,11	2,03	0	0,76		30,89	274,7	45,84	2,76	
43	Салат из белокочанной капусты	100	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25		18,5	34	17	0,75	
686	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-		27,6	157,2	61,2	4,044	
	Чай сладкий с лимонном	200	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-		13,15	3,2	9,64	0,27	
	Печенье	7														
		40	1,87	3,54	23,77	135,96										
	Всего в обед		37,04	17,52	143,07	871,66	0,534	33,4	1,55	3,11		147,34	623,1	178,08	11,114	
	Всего за день		51,56	26,8	264,57	1488,86	0,744	33,86	1,57	5,66		300,75	793,5	257,28	16,558	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ

ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

На 14 июня 2025

Сезон: летний

Меню десятидневное 10 день

Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность*(ккал)	Витамины (мг) ~						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
575	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94			
693	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190	0,007	-	0,01	0,11	1,5	1,05	0,2	0,009			
	Булочка	50					0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841			
	Всего в завтрак		10	14,15	66,7	434,5	0,877	-	0,04	1,38	301,5	419,35	117,2	5,834			
	Обед																
124	Щи из капусты свежей с картофелем	250	13	12,12	13,25	219	0,1	42,12	1,22	0,58	86,81	123,5	32,85	1,993			
374	Рыба тушеная	100	15,9	7,65	8,4	168	0,09	8,39	1,82	3,87	19,5	22,6	38,2	0,9			
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	25,7	0,04	0,22	48,8	96,8	33,2	1,222			
17	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75			
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40			
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044			
	Печенье	40	1,87	3,54	23,77	135,96											
	Всего в обед		44,59	31,14	161,62	1098,16	0,53	92,21	3,71	4,92	221,21	446,1	182,45	9,309			
	Всего за день		54,59	45,29	228,32	1532,66	1,407	92,21	3,75	6,3	522,71	865,45	299,65	15,143			

Утверждено

директора Буерак-Половской СКШ: *О.С.*

(Дьячихина О.Н.)

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

На 16 июня 2025

Сезон: летний
Меню десятидневное 1 день
Категория: Дети 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
70	Каша рисовая молочная	200	3,88	5	21,76	148,00	0,04	0,43	0,008	3,5	97,58	78	50	1		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Печенье	40	1,87	3,54	23,77	135,96										
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Всего в завтрак	7	15,17	9,62	120,43	615,16	0,164	3,25	0,008	3,5	138,33	238,4	120,84	5,314		
	Обед															
124	Щи из капусты свежей скартофелем	250	13	12,12	13,25	219	0,1	42,12	1,22	0,58	86,81	123,5	32,85	1,993		
437	Гуляш(из филе курицы)	100	13,1	9,42	2,71	147,57	0,03	0,36	0,003	0,44	19,08	121,07	18,98	1,78		
297	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,7	7,78	42,6	279,0	0,3	-	0,01	54	47,8	202	53,45	4,57		
17	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
686	Сок фруктовый	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Всего в обед		45,53	30,4	152,86	1057,27	0,6	58,48	1,863	55,27	219,79	649,77	183,48	13,537		
	Всего за день		60,7	40,02	273,29	1672,43	1,764	61,73	1,871	58,77	358,12	888,17	304,32	18,851		



Утверждаю
Директор Буерак-Поповской СКП
Дьячихина О.Н.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
На 17 июня 2025

Сезон: летний
Меню: десятидневное 2 день
Категория: Дети

№ ред.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,64	187,04	0,5	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46		
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	121	0,08	-	-	-	18,4	104	40,8	2,696		
	Всего в завтрак		10,56	9,04	52,04	368,04	0,584	3,3	0,02	0,39	210,95	245,35	74,42	3,426		
	Обед															
138	Суп картофельный с рисом	200	3,8	3,2	9,2	81	0,05	1,07	0,93	0,63	39,4	99,2	24,2	1,353		
436	Жаркое по- домашнему	150	7,97	8,15	14,55	182,80	0,12	3,07	0,015		21,83	127,71	34,74	1,77		
639	Компот из сухофруктов	200	1,04	-	26,96	107,44	-	-	-	-	20	12	-	0,40		
800-20-6	Нарезка из помидор с растительным маслом	100	0,86	7,1	2,61	77,29	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
700-20-7	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	121	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
700-20-8	Фрукты (апельсин)	150														
	Всего в обед		17,52	18,85	78,07	569,53	0,34	20,14	1,575	0,88	127,33	430,11	137,14	8,317		
	Всего за день		28,08	27,89	130,11	937,57	0,924	23,44	1,595	1,27	338,28	675,46	211,56	11,743		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
 ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
 На 18 июня 2025

Сезон: летний
 Меню десятидневное 3 день
 Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	-7	8	9	10	11		12	13	14	15	
Завтрак																
68	Каша пшенная молочная	200/20	6,74	10,42	25,86	224,94	0,09	1,0	0,08	0,85		227,9	247	212	1,609	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,25	121	0,12	-	-	-		27,6	157,2	61,2	4,044	
	Печенье	40	1,87	3,54	23,77	135,96										
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82		-		13,15	3,2	9,64	0,27	
Всего в завтрак																
	Обед		12,57	14,36	80,53	541,90	0,214	3,28	0,08	0,85		268,65	407,40	282,84	5,923	
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/25	2,9	2,29	21,04	116,39	0,05	1,07	0,93	0,63		39,4	99,2	24,2	1,353	
492	Плов (с курицей)	200	10,8	5,9	18,9	175,00	0,11	2,03	0	0,76		30,89	274,7	45,84	2,76	
43	Салат из белокочанной капусты	100	0,86	7,1	2,61	77,29	0,05	16	0,63	0,25		18,5	34	17	0,75	
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82		-		13,15	3,2	9,64	0,27	
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	121	0,12	-	-	-		27,6	157,2	61,2	4,044	
Всего в обед																
	Всего за день		18,52 31,09	15,69 30,05	73,95 15448,	549,68 1091,58	0,334 0,548	21,92 25,20	1,56 1,64	1,64 2,49		129,54 398,19	568,30 975,70	157,88 440,72	9,177 15,1	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
На 19 июня 2025

Сезон.: летний
Меню десятидневное 4 день
Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
302	Каша молочная манная	200	4,8	8,2	30,4	222	0,09	0,46	0,02	2,55		105,81	1,2	18	1	
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-		27,6	157,2	61,2	4,044	
686	Чай сладкий с лимоном	200, 7	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-		13,15	3,2	9,64	0,27	
	Всего в завтрак		14,22	9,28	105,3	553,20	0,214	3,28	0,02	2,55		146,56	161,6	88,84	1,314	
	Обед															
139	Суп картофельный с бобовыми	200	14	7,0	22,3	213	0,25	12,5 5	0,92	2,1		57,2	154	44,4	3,29	
469	Фрикадельки мясные(говяжий)	100	7,36	3,68	3,2	76,48	0,664	-	0,01	0,92		13,12	35,28	15,04	0,752	
297	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,7	7,78	42,6	279,0	0,3	-	0,01	54		47,8	202	53,45	4,57	
17	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25		18,5	34	17	0,75	
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-		27,6	157,2	61,2	4,044	
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-		20	12	-	0,40	
	Всего в обед	150	40,73	19,54	162,4	980,18	1,384	28,5 5	1,57	57,27		184,22	594,48	191,09	13,806	
	Всего за день		24,95	28,82	267,7	1533,38	1,598	31,8 3	1,59	59,82		330,78	756,08	279,93	15,12	

Утверждаю
директор Буерак-Поповской СКШ
Дьячихина О.Н.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД На 20 июня 2025

Сезон: летний
Меню десятидневное 5 день
Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
75	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94		
693	Какао на молоке	200	4,9	5,0	32,5	190	0,007	-	0,01	0,11	1,5	1,05	0,2	0,009		
	Булочка»Веснушка»	50					0,04	-	0,02	0,12	256	217	37	0,841		
Всего в завтрак																
			10	14,15	66,7	434,5	0,877	-	0,04	1,38	273,9	262,15	56	1,79		
Обед																
124	Щи из капусты свежей с картофелем	250	13	12,12	13,25	219	0,1	42,12	1,22	0,58	86,81	123,5	32,85	1,993		
374	Рыба тушеная	100	15,9	7,65	8,4	168	0,09	8,39	1,82	3,87	19,5	22,6	38,2	0,9		
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	25,7	0,04	0,22	48,8	96,8	33,2	1,222		
20	Нарезка из помидор с растительным маслом	50	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82	-	-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Печенье	40	1,87	3,54	23,77	135,96										
Всего в обед																
			44,29	31,14	174,18	1034,16	0,534	95,03	3,71	4,92	214,36	437,3	192,09	9,179		
Всего за день																
			54,29	45,29	328,78	1468,66	1,411	95,03	3,75	6,3	488,26	699,45	248,09	10,969		

Утверждаю
директор Буерак-Поповской СКШ
Дьячихина О.Н.



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
На 21 июня 2025**

Сезон: -летний
Меню десятидневное 6 день
Категория: Дети

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
70	Каша рисовая	200														
	молочная		3,88	5	21,76	148,00	0,04	0,43	0,008	3,5	97,58	78	50	1		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	121	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
Всего в завтрак																
			7,84	5,04	53,16	329	0,164	3,25	0,008	3,5	138,33	138,4	120,84	5,314		
139	Суп картофельный с бобовыми	250	7,15	0,6	20,15	131,1	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29		
437	Гуляш (из филе курицы)	100							0,00							
			13,16	9,42	2,71	147,57	0,03	0,36	3	0,44	19,08	121,07	18,98	1,78		
516	Макаронные изделия отварные	150	2,89	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94		
43	Салат из белокачанной капусты	100	0,86	7,1	2,61	77,29	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,11	-	6,65	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,4	24,75	121	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Апельсин	150														
Всего в обед																
			28,02	26,67	91,07	781,46	1,284	31,73	1,563	3,94	151,93	513,57	170,02	11,074		
Всего за день																
			35,86	31,71	144,23	1110,46	1,448	34,98	1,571	7,44	290,26	651,9	290,086	16,388		

Утверждено
Топовской СКШ
Дьячихина О.Н.

Дьячкова О.Н.

Меню десятидневное 7 день

Меню десятидневное 7 день

На 23 июня 2025

Утверждаю:

директор Буерак-Поповской СКШ
Дьячихина О.Н.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД На 24 июня 2025

Сезон: летний
Меню десятидневное 8 день
Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
68	Каша пшенная молочная	200/20	5,2	3,4	30,8	184,0	0,09	1,0	0,08	0,85	227,9	247	212	1,609			
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27			
	Хлеб пшеничный	50	6,08	0,72	39,8	180,8	0,08	-	-	-	18,4	104	40,8	2,696			
	Всего в завтрак		11,58	4,12	85,9	424,8	0,174	3,82	0,08	0,85	259,45	354,2	262,44	4,575			
	Обед																
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/25	7,0	70,9	14	147	0,05	1,07	0,93	0,63	39,4	99,2	24,2	1,353			
469	Фрикадельки мясные(говяжьи)	100	7,36	3,68	3,2	76,48	0,664	-	0,01	0,92	13,12	35,28	15,04	0,752			
297	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,7	7,78	42,6	279,0	0,3	-	0,01	54	47,8	202	53,45	4,57			
686	Чай сладкий с лимоном	200 7	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27			
20	Нарезка из помидор с растительным маслом	100	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75			
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044			
	Яблоко свежее	150															
	Всего в обед		33,43	83,44	137,9	850,18	0,888	19,89	1,58	55,8	159,57	530,88	180,53	11,739			
	Всего за день		45,01	87,56	223,8	1274,98	1,062	23,71	1,66	56,65	419,02	885,08	442,97	16,314			

Утверждаю
директор Буерак-Поповской СКШ
Дьячихина О.Н.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
На 25 июня 2025

Сезон: летний
Меню десятидневное 9 день
Категория: Дети

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
302	Каша молочная манная	200	4,8	8,2	30,4	222	0,09	0,46	0,02	2,55	105,81	1,2	18	1		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Сок фруктовый	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40		
	Всего в завтрак		14,52	9,28	121,5	617,2	0,21	0,46	0,02	2,55	153,41	170,4	79,2	5,444		
Обед																
139	Суп картофельный с бобовыми	200	14	7,0	22,3	213	0,25	12,55	0,92	2,1	57,2	154	44,4	3,29		
492	Плов (с курицей)	200	10,8	5,9	18,9	175,00	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76		
43	Салат из белокочанной капусты	100	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
686	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Чай сладкий с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Печенье	40	1,87	3,54	23,77	135,96										
	Всего в обед		37,04	17,52	143,07	871,66	0,534	33,4	1,55	3,11	147,34	623,1	178,08	11,114		
	Всего за день		51,56	26,8	264,57	1488,86	0,744	33,86	1,57	5,66	300,75	793,5	257,28	16,558		

Утверждаю
г-н Поповой СКШ
Дьячихина О.Н.

Сезон: летний
Меню десятидневное 10 день
Категория: Дети

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
575	Завтрак Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,83	-	0,01	1,15	16,4	44,1	18,8	0,94
693	Какао на молоке Булочка	200 50	4,9	5,0	32,5	190	0,007 0,04	-	0,01 0,02	0,11 0,12	1,5 256	1,05 217	0,2 37	0,009 0,841
	Всего в завтрак		10	14,15	66,7	434,5	0,877	-	0,04	1,38	301,5	419,35	117,2	5,834
124	Обед Щи из капусты свежей с картофелем	250	13	12,12	13,25	219	0,1	42,12	1,22	0,58	86,81	123,5	32,85	1,993
374	Рыба тушеная	100	15,9	7,65	8,4	168	0,09	8,39	1,82	3,87	19,5	22,6	38,2	0,9
520	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,17	25,7	0,04	0,22	48,8	96,8	33,2	1,222
17	Салат из огурцов с растительным маслом	50	0,95	-	3,2	16,5	0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	-	-	-	-	20	12	-	0,40
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2	0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044
	Печенье	40	1,87	3,54	23,77	135,96								
	Всего в обед		44,59	31,14	161,62	1098,16	0,53	92,21	3,71	4,92	221,21	446,1	182,45	9,309
	Всего за день		54,59	45,29	228,32	1532,66	1,407	92,21	3,75	6,3	522,71	865,45	299,65	15,143



директора Буерак-Поповской СКП:
(Дьячихина О.Н.)

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

На 27 июня 2025

Сезон: летний
Меню десятидневное 1 день
Категория: Дети 7-11 лет

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																	
70	Каша рисовая молочная	200	3,88	5	21,76	148,00		0,04	0,43	0,008	3,5	97,58	78	50	1		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2		0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Печенье	40	1,87	3,54	23,77	135,96											
686	Чай сладкий с лимоном	200	0,3	-	15,2	60		0,004	2,82		-	13,15	3,2	9,64	0,27		
	Всего в завтрак	7	15,17	9,62	120,43	615,16		0,164	3,25	0,008	3,5	138,33	238,4	120,84	5,314		
Обед																	
124	Щи из капусты свежей скартофелем	250	13	12,12	13,25	219		0,1	42,12	1,22	0,58	86,81	123,5	32,85	1,993		
437	Гуляш(из филе курицы)	100	13,1	9,42	2,71	147,57		0,03	0,36	0,003	0,44	19,08	121,07	18,98	1,78		
297	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,7	7,78	42,6	279,0		0,3	-	0,01	54	47,8	202	53,45	4,57		
17	Салат из огурцов с растительным маслом	100	0,95	-	3,2	16,5		0,05	16	0,63	0,25	18,5	34	17	0,75		
686	Сок фруктовый	200	0,6	-	31,4	124		-	-	-	-	20	12	-	0,40		
	Хлеб пшеничный	50	9,12	1,08	59,7	271,2		0,12	-	-	-	27,6	157,2	61,2	4,044		
	Всего в обед		45,53	30,4	152,86	1057,27		0,6	58,48	1,863	55,27	219,79	649,77	183,48	13,537		
	Всего за день		60,7	40,02	273,29	1672,43		1,764	61,73	1,871	58,77	358,12	888,17	304,32	18,851		