



Согласовано:

Директор МБОУ "Якшурская СОШ"  
Красноперова Марина Николаевна

# МЕНЮ

на 31 января 2025г.

День: пятый Неделя: первая

## Комплекс для детей до 3-х лет

| № рец.                               | Наименование блюда                     | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал        |
|--------------------------------------|--|------------|--------------|--------------|------------------|-----------------|
|                                      |  |            | всего        | всего        |                  |                 |
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |  |            |              |              |                  |                 |
| 128-08                               | Каша пшеничная молочная вязкая         | 150        | 7,63         | 12,15        | 24,19            | 231,93          |
| 628                                  | Чай с сахаром                          | 180        | 0,16         | 0,04         | 8,29             | 32,29           |
| ттк                                  | Джем (повидло)                         | 10         | 0,04         | 0,00         | 6,01             | 22,90           |
| ттк                                  | Батон                                  | 20         | 1,54         | 0,60         | 10,66            | 53,90           |
| <b>Итого за прием</b>                |  | <b>360</b> | <b>9,37</b>  | <b>12,79</b> | <b>49,15</b>     | <b>341,02</b>   |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                |  |            |              |              |                  |                 |
| 268                                  | Соки овощные, фруктовые, ягодные       | 100        | 0,75         | 0,00         | 15,15            | 64,00           |
| <b>ОБЕД</b>                          |  |            |              |              |                  |                 |
| 34-13                                | Салат из отварной свеклы с раст/маслом | 30         | 0,42         | 1,79         | 2,72             | 27,04           |
| 63                                   | Пуштые шьд с курицей (кур.филе)        | 150        | 3,98         | 4,89         | 10,59            | 123,96          |
| 90                                   | Котлета рыбная "Любительская" (минт)   | 60         | 8,57         | 6,86         | 8,48             | 120,88          |
| 92                                   | Картофельное пюре                      | 110        | 2,26         | 4,03         | 15,78            | 107,56          |
| 648                                  | Напиток яблочный                       | 180        | 0,08         | 0,08         | 21,99            | 84,55           |
| ттк                                  | Хлеб пшеничный                         | 20         | 1,43         | 0,14         | 9,43             | 44,78           |
| ттк                                  | Хлеб ржаной                            | 30         | 1,86         | 0,32         | 11,38            | 53,01           |
| <b>Итого за прием</b>                |  | <b>580</b> | <b>18,60</b> | <b>18,11</b> | <b>80,37</b>     | <b>561,79</b>   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |  |            |              |              |                  |                 |
| 98                                   | Макароны с сыром                       | 130        | 8,42         | 12,05        | 25,26            | 237,59          |
| 156                                  | Напиток лимонный                       | 180        | 0,12         | 0,01         | 12,92            | 51,67           |
| ттк                                  | Хлеб пшеничный                         | 20         | 1,43         | 0,14         | 9,43             | 44,78           |
| <b>Итого за прием</b>                |  | <b>330</b> | <b>9,97</b>  | <b>12,20</b> | <b>47,61</b>     | <b>334,05</b>   |
| <b>Итого завтрак, обед, полдник:</b> |  |            | <b>38,69</b> | <b>43,10</b> | <b>192,27</b>    | <b>1 300,85</b> |

**ИТОГО стоимость комплекса за весь день: 185 руб. 00 коп.**

Заведующая производством:

Лаш / Лошкарева О.С.

Ответственная по питанию:

В / Соколова В.А.



Согласовано:  
Директор МБОУ "Якшурская СОШ"  
Красноперова Марина Николаевна

# МЕНЮ

на 31 января 2025г.

День: пятый Неделя: первая

## Комплекс для детей 3-7 лет

| № рец.                               | Наименование блюда                     | Выход, г   | Белки, г<br>всего | Жиры, г<br>всего | Углево-<br>ды, г | ЭЦ, ккал        |
|--------------------------------------|--|------------|-------------------|------------------|------------------|-----------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                       |  |            |                   |                  |                  |                 |
| 128-08                               | Каша пшеничная молочная вязкая         | 170        | 8,65              | 13,77            | 27,41            | 262,85          |
| 628                                  | Чай с сахаром                          | 200        | 0,18              | 0,04             | 9,21             | 35,88           |
| ттк                                  | Джем (повидло)                         | 10         | 0,04              | 0,00             | 6,01             | 22,90           |
| ттк                                  | Батон                                  | 20         | 1,54              | 0,60             | 10,66            | 53,90           |
| <b>Итого за прием</b>                |  | <b>400</b> | <b>10,41</b>      | <b>14,41</b>     | <b>53,29</b>     | <b>375,53</b>   |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                |  |            |                   |                  |                  |                 |
| 268                                  | Соки овощные, фруктовые, ягодные       | 100        | 0,75              | 0,00             | 15,15            | 64,00           |
| <b>ОБЕД</b>                          |  |            |                   |                  |                  |                 |
| 34-13                                | Салат из отварной свеклы с раст/маслом | 50         | 0,70              | 2,98             | 4,54             | 45,06           |
| 63                                   | Пуштые шyd с курицей (кур.филе)        | 180        | 4,77              | 5,87             | 12,71            | 148,75          |
| 90                                   | Котлета рыбная "Любительская" (минт)   | 70         | 10,00             | 8,00             | 9,89             | 141,03          |
| 92                                   | Картофельное пюре                      | 130        | 2,68              | 4,76             | 18,65            | 127,12          |
| 648                                  | Напиток яблочный                       | 180        | 0,08              | 0,08             | 21,99            | 84,55           |
| ттк                                  | Хлеб пшеничный                         | 20         | 1,43              | 0,14             | 9,43             | 44,78           |
| ттк                                  | Хлеб ржаной                            | 40         | 2,48              | 0,42             | 15,18            | 70,69           |
| <b>Итого за прием</b>                |  | <b>670</b> | <b>22,14</b>      | <b>22,25</b>     | <b>92,39</b>     | <b>661,98</b>   |
| <b>ПОЛДНИК</b>                       |  |            |                   |                  |                  |                 |
| 98                                   | Макароны с сыром                       | 130        | 8,42              | 12,05            | 25,26            | 237,59          |
| 156                                  | Напиток лимонный                       | 200        | 0,14              | 0,01             | 14,35            | 57,41           |
| ттк                                  | Хлеб пшеничный                         | 20         | 1,43              | 0,14             | 9,43             | 44,78           |
| <b>Итого за прием</b>                |  | <b>350</b> | <b>9,99</b>       | <b>12,20</b>     | <b>49,04</b>     | <b>339,79</b>   |
| <b>Итого завтрак, обед, полдник:</b> |  |            | <b>43,29</b>      | <b>48,86</b>     | <b>209,87</b>    | <b>1 441,30</b> |

**ИТОГО стоимость комплекса за весь день: 205 руб. 00 коп.**

Заведующая производством:

/ Лошкарева О.С.

Ответственная по питанию:

/ Соколова В.А.