

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

Уч /Шевелева Н.В./

«*09*» *января* 20 *24* г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		с 3 до 7 лет				
1 день						
Завтрак						
№311-2004	Каша манная жидкая	200	6,1	6,7	21,2	169
№1-2004	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51
№458-2008	Фрукт в ассортименте	100	0,2	0,0	15,4	62
	Итого:	520	8,0	10,5	56,6	352,8
Второй завтрак						
	Сок в ассортименте	200	0,1	0,0	22,2	89

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

СМ

 « 09 » 01 г. *20 24*



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г с 3 до 7 лет	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1 день						
Обед						
№59-2013	Салат из огурцов с маслом	60	0,6	4,1	1,9	47
№131-2004	Рассольник с мясом со сметаной	180/10/5	4,7	3,8	8,7	88
№495-2004	Куриная голень, запеченная с яйцом	70	9,2	8,4	3,1	125
№510-2004	Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29,0	178
№638-2004	Компот из изюма	180	0,3	0,0	14,1	58
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58
	Хлеб ржаной	30	0,7	0,4	11,3	51
	Итого:	660	20,5	22,0	83,7	614,3

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

Шевелева Н.В./

« 09 »

20 21 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г с 3 до 7 лет	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1 день						
Полдник						
№572-2013 Пермь	Булочка с джемом	50	2,2	4,1	25,0	146
№698-2004	Кисломолочные напитки	200	6,8	6,4	9,2	122
	Итого:	250	9,0	10,5	34,2	268
	Итого за день:		38	43	197	1324

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

Ш
 /Шевелова Н.В./
 « 09 » 01 2024 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г с 3 до 7 лет	Химический состав			
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
2 день						
Завтрак						
№18/4-2011 Екатеринбург	Каша молочная ассорти (пшенично- ячневая)	200	6,5	6,5	21,1	169
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3
№497-2013 Пермь	Какао с молоком	200	3,3	4,2	15,9	115
	Итого:	435	15,1	14,4	44,2	366,8
Второй завтрак						
№11.306- 1996 Екатеринбург	Яблоко печеные	150	0,7	0,7	20,1	89

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

Шм /Шевелева Н.В./
« 09 » 01 20 24 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г с 3 до 7 лет	Химический состав			
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
2 день						
Обед						
№9-2013,пермь	Салат из моркови и яблок	60	0,8	4,1	7,5	70
№139-2004	Суп гороховый с гренками	180/20	4,4	3,1	22,9	137
№436-2004	Жаркое по-домашнему	200	11,3	12,9	22,7	252
10/8	Кисель «Витошка»	200	0,0	0,0	24	95
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
	Итого:	720	17,8	20,8	101	662

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

Ш /Шевелева Н.В./
« 09 » *01* /20 24 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		с 3 до 7 лет				
2 день						
Полдник						
	Кондитерское изделие	50	2,8	3,9	25,4	148
№497-2013 Пермь	Какао с молоком	200	3,3	4,2	15,9	115
	Итого:	250	6,1	8,1	41,3	263
	Итого за день:	1555	39,7	44	206,6	1380,8

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

Ш /Шевелева Н.В./
 « 09 » 01 20 24 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г с 3 до 7 лет	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
3 день						
Обед						
№1-2013 Пермь	Салат из капусты белокочанной	60	1,0	4,0	5,0	60
№142-2013 Пермь	Щи из свежей капусты со сметаной	180/10/5	4,1	4,9	5,6	83
№516-2004	Макароны отварные	150	2,5	2,8	35,8	178
№431-2004	Печень говяжья по-строгановски	80	11,2	9,6	2,9	143
10/8	Напиток «Витошка»	200	0,0	0,0	19,0	80
	Хлеб пшеничный	10	0,2	0,1	4,4	19
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
	Итого:	755	19,9	21,9	87,8	632

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

 /Шевелева Н.В./
« 09 » 20 24 г.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г с 3 до 7 лет	Химический состав			
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
3 день						
Полдник						
№10/5-2011	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150	9,9	6,7	21,2	184,7
№685-2004	Чай с сахаром	180	0,1	0,0	10,6	43
	Итого:	330	10,0	6,7	31,8	227,7
	Итого за день:	1700	42,7	43,1	197	1326

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

Шу- /Шевелева Н.В./
 « 09 » 01 20 24 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры,г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		с 3 до 7 лет				
4 день						
Завтрак						
№165-2013 Пермь	Суп молочный с макарон изделиями	200	5,7	5,9	20,3	157
№300-2013	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
№1-2004	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51
	Итого:	460	12,5	14,3	40,6	341
Второй завтрак						
10/8	Напиток «Витошка»	200	0,0	0,0	19,0	80

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

ЖК - /Шевелева Н.В./
« 09 » 01 /20 24 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
		с 3 до 7 лет				
4 день						
Полдник						
	Мучное изделие	50	0,9	1,2	34,1	151
№260-2001 Пермь	Молоко питьевое кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	118
	Итого:	250	6,7	7,6	43,5	269,4
	Итого за день:	1600	41,1	45,4	182,4	1306,5

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

« 09 » 07 20 24 г.
 /Шевелева Н.В./



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г с 3 до 7 лет	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
5 день						
Завтрак						
№64/2020 Новосибирск	Каша гречневая жидкая	200	6,2	6,1	26,5	186
№1/2004	Бутерброд с повидло	20/20	1,2	0,5	19,6	88
№501-2013	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9
	Итого:	440	9,7	9,1	60,9	364,2
Второй завтрак						
№518-2013 Пермь	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,4	91

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

Шевелева Н.В./
 « 09 » 01 20 24 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г с 3 до 7 лет	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
5 день						
Обед						
№22-2013	Салат из св.помидоров	60	0,9	4,1	3,9	56
№116-2004	Борщ со сметаной	180/10/5	3,9	4,9	12,8	111
№338-2013	Рыба, припущенная со сметаной	80	9,9	7,9	2,5	121
№520-2004	Пюре картофельное	150	3,0	4,1	23,5	143
№501-2013 Пермь	Кофейный напиток с молоком	200	2,3	2,5	14,8	90,9
	Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	58,5
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	68,5
	Итого:	755	21,5	24,3	85,8	648

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

ШМ
« 09 » 01 20 24 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г с 3 до 7 лет	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
5 день						
Полдник						
№570-2013 Пермь	Сдоба обыкновенная	60	4,5	2,9	26,6	160
№698-2004	Кисломолочные продукты	200	5,8	9,1	3,2	118
	Итого:	250	10,3	12,0	29,7	267,6
	Итого за день:	1645	41,8	45,4	198,8	1370,8

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

Шел /Шевелева Н.В./
 « 09 » 01 20 24 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г с 3 до 7 лет	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
6 день						
Завтрак						
№311-2004	Каша ячневая жидкая	200	6,5	7,7	25,3	196
№1-2004	Бутерброд с маслом	15/5	1,6	3,8	7,4	70
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51
	Хлеб пшеничный	15	0,3	0,2	6,6	29
	Итого:	420	8,5	11,6	51,9	345,4
Второй завтрак						
№518-2013 Пермь	Сок фруктовый	200	0,3	0,0	22,4	91

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

Шел / *Шевелева* Н.В./

« 09 » 20 07 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г с 3 до 7 лет	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
6 день						
Обед						
№59-2013 Пермь	Салат из свеклы с чесноком	60	0,8	4,0	4,3	56
№137-2004	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180/15	4,1	3,6	15,1	109
8/14	Котлета отварная	90	11,4	11,1	5,2	166
3/8	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94
10/8	Кисель «Витошка»	180	0	0	24	95
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
	Итого:	735	21,1	22,3	86,1	628

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

Ш /Шевелева Н.В./
 « 09 » *09* 20 *24* г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г с 3 до 7 лет	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
7 день						
Завтрак						
№311-2004	Каша пшенная жидкая	200	4,2	7,2	20,2	162
	Кондитерское изделие	30	4,3	5,8	7,7	100
№497-2013	Какао с молоком	200	3,3	4,2	15,9	115
	Итого:	430	11,8	17,2	43,8	377,2
Второй завтрак						
№518-2013 Пермь	Фрукт в ассортименте	100	1,2	0,3	4,8	55

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

УЦ /Шевелева Н.В./

« 09 » *09* /2024 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г с 3 до 7 лет	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
7 день						
Обед						
№22-2013	Салат из св.помидоров	60	0,9	4,1	3,9	56
№34-2004	Свекольник с мясом со сметаной	180/10/5	4,1	4,2	12,5	104
№35/6-2011	Биточки печеночные	80	12,7	6,4	8,2	141
№510-2004	Каша гречневая вязкая	150	4,2	5,1	29,0	178
№508-2013 пермь	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	15,2	62
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
	Итого:	705	23,1	16,2	85,2	613

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

Шел - *Шевелева Н.В.*
« 09 » *09* 20 *24* г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г с 3 до 7 лет	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
7 день						
Полдник						
4/5	Пирог манный	250	11,6	12,4	61,3	399
№686-2004	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
	Итого:	420	11,7	12,4	71,8	441
	Итого за день:	1655	47,8	35,1	205,6	1486,2

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

ИИ - Шевелева Н.В./
 « 09 » 07 20 20 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г с 3 до 7 лет	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
8 день						
Завтрак						
№164-2013	Суп молочный с крупой	200	3,1	4,4	19,0	128
№300-2013	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
№2-2004	Бутерброд с повидло	20/20	1,2	0,5	19,6	88
№501-2013	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9
	Итого:	480	11,7	12,0	53,7	369,2
Второй завтрак						
	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,1	89

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

ЖИ - /Шевелева Н.В./
 « 09 » *01* 20 *24* г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г с 3 до 7 лет	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
8 день						
Обед						
№22-2013	Салат из св.помидоров	60	0,9	4,1	3,9	56
№129-1996	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	180/10/5	4,7	4,9	11,2	108
№346-2013 Пермь	Котлета рыбная	80	11,5	8,8	5,8	148
№520-2004	Пюре картофельное	150	3,0	4,1	23,5	143
10/8	Кисель «Витошка»	180	0,0	0,0	24	95
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Хлеб ржаной	40	0,9	0,5	15,1	69
	Итого:	725	21,2	22,6	92,3	658

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

«09» 09 /20 24 г.
 /Шевелева Н.В./



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г с 3 до 7 лет	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
8 день						
Полдник						
	Мучное изделие	50	4,2	7,9	19,5	166
№495-2013 Пермь	Чай с молоком	200	2,5	2,2	14,9	89
	Итого:	250	6,7	10,1	34,4	255,3
	Итого за день:	1655	39,9	44,7	202,5	1371,5

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

ИИ. /Шевелева Н.В./
 « 09 » 01 20 24 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
9 день						
Завтрак						
№340-2004	Омлет натуральный	180	10,6	8,4	8,4	151
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83,3
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	12,6	51
	Хлеб ржаной	20	0,6	0,2	7,6	35
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
	Итого:	455	17,0	12,5	44,6	358,7
Второй завтрак						
№11.306-1996 Екатеринбург	Яблоко печеное	150	0,7	0,7	20,1	89

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

Шел
 « 30 » *07* /Шевелева Н.В./ 20 *24* г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г с 3 до 7 лет	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
9 день						
Полдник						
	Мучное изделие	50	1,5	3,9	28,5	155
№698-2004	Кисломолочные продукты	200	5,5	6,0	12,3	125
	Итого:	250	7,0	9,9	40,8	280
	Итого за день:	1580	45	48,3	181,3	1337,7

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

ШМ
/Шевелева Н.В./
« 09 » 07 2024 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г с 3 до 7 лет	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
10 день						
Завтрак						
№311-2004	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	5,9	6,4	28,8	196
№1-2004	Бутерброд с маслом	20/10	1,8	7,1	9,9	111
№586-2004	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
	Итого:	410	7,8	13,5	49,2	350
Второй завтрак						
	Сок в ассортименте	200	0,3	0,0	22,4	91

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

Ш /Шевелева Н.В./
« 09 » 20 14 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г с 3 до 7 лет	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
10 день						
Обед						
№59-2013	Салат из огурцов с маслом	60	0,6	4,1	1,9	47
№30/2-2011 Екатеринбург	Уха рыбацкая	180/50	6,2	6,1	15,1	140
8/20	Тефтели отварные	90	12,8	12,5	5,85	186,75
3/43	Макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	188
№501-2013 Пермь	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	38
	Хлеб ржаной	20	0,5	0,3	7,6	34
	Итого:	770	28,1	29,5	86,45	724,65

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Смолинская СОШ»

Ш /Шевелева Н.В./
 « 09 » 01 2024 г.



№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г с 3 до 7 лет	Химический состав			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
10 день						
Полдник						
№300-2013	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Кондитерское изделие	50	2,8	3,9	25,4	148
№686-2004	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	10,5	42
	Итого:	270	8,0	8,5	36,2	253
	Итого за день:	1650	44,2	51,5	194,25	1418,65