

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Родниковская школа-гимназия»  
 Ю.Ю.Тафийчук  
 Согласовано зам. директора СП «Детский сад «Родничок»  
 В.А.Кривохижина  
 05.10.2026

### Меню диета

| Приём пищи | Наименование блюда                      | Выход блюда     | Пищевые вещества         |                          |                            | Ккал                       | Витамины С   | № рецепта |
|------------|-----------------------------------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------|-----------|
|            |                                         |                 | Б                        | Ж                        | У                          |                            |              |           |
| 1          | 2                                       | 3               | 4                        | 5                        | 6                          | 7                          | 8            | 9         |
| Завтрак 1  | Каша вязкая овсяная (рисовая)           | 130/150         | 5,385<br>5,924           | 5,39<br>5,932            | 16,298<br>17,928           | 135,27<br>148,8            | 0,91         |           |
|            | Батон                                   | 20<br>30        | 2,94<br>4,20             | 4,28<br>6,12             | 9,06<br>12,94              | 86,49<br>123,56            | 0,11         |           |
|            | Чай с сахаром                           | 150/180         | 0,07<br>0,12             | 0,01<br>0,02             | 7,1<br>10,2                | 29<br>41                   | 2,83         |           |
|            | Кондитерское изделие                    | 15/30           | 2,70<br>5,4              | 2,10<br>4,2              | 33,75<br>67,5              | 90<br>180                  |              |           |
|            | <b>Всего</b>                            | <b>315/390</b>  | <b>8,395<br/>10,244</b>  | <b>9,68<br/>12,072</b>   | <b>32,458<br/>41,068</b>   | <b>250,76<br/>313,36</b>   | <b>3,85</b>  |           |
| Завтрак 2  | Сок                                     | 100/100         | 0,6                      | -                        | 9,8                        | 61,5                       | 3,60         |           |
|            | <b>Всего</b>                            | <b>100/100</b>  | <b>0,6</b>               | <b>-</b>                 | <b>9,8</b>                 | <b>61,5</b>                | <b>3,60</b>  |           |
| Обед       | Суп гороховый с картофелем на кур. бул. | 150/180         | 1,308<br>1,744           | 1,71<br>2,274            | 8,58<br>11,43              | 54,9<br>73,2               | 6,6          |           |
|            | Каша вязкая «Артек»                     | 100/120         | 1,63<br>2,043            | 2,56<br>3,201            | 10,90<br>13,626            | 73,2<br>91,5               | 12,10        |           |
|            | Котлета рыбная «Любительская»           | 60/80           | 8,71<br>11,95            | 2,11<br>3,01             | 5,89<br>7,0                | 77<br>103                  | 0,36         |           |
|            | Хлеб ржаной                             | 20/30           | 2,05<br>2,63             | 0,36<br>0,48             | 10,42<br>13,35             | 54,1<br>69,6               | -            |           |
|            | Хлеб пшеничный                          | 20/30           | 2,385<br>3,18            | 0,3<br>0,4               | 14,4<br>19,2               | 70,5<br>94                 | -            |           |
|            | Компот из св.яблок                      | 150/180         | 0,197<br>0,232           | 0,09<br>0,012            | 26,45<br>35,27             | 106,7<br>142,2             | 0,29         |           |
|            | <b>Всего</b>                            | <b>500/620</b>  | <b>19,135<br/>25,341</b> | <b>8,529<br/>11,303</b>  | <b>71,999<br/>90,66</b>    | <b>443,24<br/>569,23</b>   | <b>43,6</b>  |           |
|            |                                         |                 |                          |                          |                            |                            |              |           |
| Полдник    | Оладьи дрожжевые (постные) с повидлом   | 65/130<br>15/20 | 2,14<br>3,22             | 5,93<br>9,36             | 15,53<br>23,29             | 124<br>190                 | 10           |           |
|            | Чай с сахаром                           | 180/200         | 3,67<br>4,2              | 3,19<br>3,63             | 15,82<br>17,28             | 107<br>119                 | 1,6          |           |
|            | Фрукты свежие                           | 100             | 0,75                     | -                        | 10,5                       | 48                         | 5            |           |
|            | <b>Всего</b>                            | <b>360/450</b>  | <b>8,125<br/>9,475</b>   | <b>8,64<br/>12,66</b>    | <b>54,79<br/>64,13</b>     | <b>336,5<br/>407,4</b>     | <b>16,3</b>  |           |
| ИТОГО      |                                         |                 | <b>36,83<br/>45,656</b>  | <b>26,789<br/>36,033</b> | <b>168,889<br/>205,660</b> | <b>1067,97<br/>1351,69</b> | <b>67,48</b> |           |