

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Родниковская школа-гимназия» Ю.Ю. Тафийчук
Согласовано зам. директора ФГОС Детский сад «Родничок» В.А. Кривожикина
РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
08.10.2026.



Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С	Ме рецеп та
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Каша молочная с крупой (манной)	150/180	5,385 5,924	5,39 5,932	16,298 17,928	135,27 148,8	0,91	
	Бутерброд с маслом	20/5 30/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Сыр порционно	3/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 /41	2,83	
	Всего	328/400	8,395 10,244	9,68 12,072	32,458 41,068	250,76 313,36	3,85	
Завтрак 2	Кисломолочный продукт	100	4,35	3,75	6,30	76	0,45	
	Кондитерское изделие	15/30	2,70 5,4	2,10 4,2	33,75 67,5	90 180		
	Всего	115/130	7,05 9,75	5,85 7,95	40,05 73,8	166 256	0,45	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	150/180	5,210 6,878	5,09 6,724	8,686 11,466	101,36 133,8	7,29	
	Тефтели с рисом	60/80	11,22 15,07	2,36 3,38	9,33 12,60	103 141	0,12	
	Пюре картофельное	120/130	3,785	2,315	18,155	108,5	-	
	Свежие овощи	30/40	0,20 0,25	-	0,70 0,75	4,20 4,3	3	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот из сухофруктов	150/180	0,12 0,144	0,12 0,144	18,09 21,7	73,94 88,73	1,72	
	Всего	550/670	24,335 29,545	21,236 25,573	79,165 96,656	603,46 737,08	13,422	
	Омлет натуральный	85/110	1,292	0,783	1,19	122,85	1,043	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Чай с сахаром	180/200	5,48 6,12	4,88 5,44	9,07 10,11	102 113		
	Всего	285/340	6,89 7,42	12,55 12,99	40,11 41,57	232 244	10,6	
Итого		40,22 47,81	43,466 50,635	161,533 189,094	1147,72 1355,94	31,47		