

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ГАЙНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

ПРИКАЗ

10.09.2025

№ 788

п. Гайны

**Об организации питания воспитанников
в 2025-2026 учебном году
в структурном подразделении Детский сад «Солнышко»**

В соответствии с постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 № 32 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», от 22.08.2024г. №9 «О внесении изменений в Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»; постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», положением об организации питания воспитанников, с целью организации сбалансированного питания воспитанников МБОУ «Гайнская СОШ» структурное подразделение Детский сад «Солнышко»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Осуществлять в 2025-2026 учебном году в дни работы МБОУ «Гайнская СОШ» структурного подразделения Детский сад «Солнышко» общественное питание воспитанников посредством реализации 10-дневного основного (организованного) меню, а также индивидуальных меню для детей, нуждающихся в лечебном и диетическом питании.

2. Утвердить:

- основное (организованное) меню для воспитанников 1–3 лет (приложение 1);
- основное (организованное) меню для обучающихся 3–7 лет (приложение 2);

3. Определить следующий режим питания воспитанников.

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от режима работы группы
	10,5 часов
8:30-8:50	Завтрак

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День первый (понедельник)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

1 ДЕНЬ

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
О.В.Носарева
Приказ от 10.09.2025г. №788

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
214	Каша манная вязкая	150/4	5.5	4.9	26.6	172.5
465	Кофейный напиток с молоком	170	2.4	2.1	11.6	75
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2.3	3.8	14.9	103.3
	Итого за завтрак	350	10.2	11	54	351
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
15	Салат из свежих огурцов с луком	40	0.32	2.4	1.0	27
95	Борщ с капустой и карт со сметан	150/6	1,11+0.15	2,66+1.2	4,17+0.2	45+12.2
319	Шницель натур рубл из говядины	60	10	13	6	179
377	Пюре картофельное	110	3	4.4	6.4	77
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19.7	93.6
	Итого за обед	606	18.3	24.1	75	518
	Уплотненный полдник					
252	Пудинг рисовый	135	5.6	8	38	244
471	со сгущённым молоком	15	1.08	12.8	83.3	49.05
459	Чай с лимоном	150	0.2	0.1	7.1	30
	Итог за полдник	300	6.9	20.2	128	323
	Итого за 1 день	1348	36	55	249	1235
	Среднее значение за период		12%	27%	61%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая
День второй (вторник)
Сезон: осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

2 ДЕНЬ

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
О.В.Носарева
Приказ от 10.09.2025г. №788

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
229	Каша Дружба	150/4	3.9	5.0	21	144
457	Чай с сахаром	170	0,2	0,09	7.9	32
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4.6	3.2	14,8	106
	Итого за завтрак	369	9	8	44	282
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
43	Салат картофельный с огурцам солён	40	0,84	2,52	3,28	39,2
104	Щи из свежей капусты с картоф смет	150/6	0,9+0.2	2,7+1.2	2,3+0.2	37,1+12.2
327	Гуляш(пюре) из отварной говядины	90	18	18	3	232
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,2	4,6	27,5	176,3
494	Компот из плодов сушен (кураги)	150	0,2	0,0	13,1	54,0
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19.7	93.6
	Итого за обед	586	29	30	70	644
	Уплотненный полдник					
541	Булочка Ванильная	60	5.3	4.7	28.8	179
484	Кисель из концентрата плодового	150	0	0	11.3	45
	Итого за полдник	210	5.3	5	40.3	224
	Итого за 2 день	1255	44	43	164	1193
	Среднее значение за период		16%	22%	62%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая
 День третий (среда)
 Сезон: осенний
 Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

3 ДЕНЬ

Утверждаю:
 И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
 О.В.Носарева
 Приказ от 10.09.2025г. №788

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
227	Каша ячневая вязкая	150/4	5,4	5,0	24,9	166,2
465	Кофейный напиток с молоком	170	2,4	2,1	11,6	75
573/79/86	Хлеб пшеничный с повидлом и маслом слив	30/10/5	2,4	3,8	21,4	130
	Итого за завтрак	369	10,2	11	58	371
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
17	Салат из свежих помидоров	40	0,4	2,5	1,4	30
116	Суп из овощей со сметаной	150/6	1,2+0,15	2,72+1,2	3,80+0,2	44,4+12,24
295	Рыба отварная	60	16,2	0,6	0,72	73,8
377	Пюре картофельное	110	3	4,4	6,4	77
494	Компот из плодов сушен(изюма)	150	0,22	0,0	13,12	54,0
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	Итого за обед	556	25	12	42	374
	Уплотненный полдник					
268	Омлет натуральный	65	5,6	8,5	1,4	104
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,1	7	28,5
580	Кондитерские изделия (вафли)	20	0,8	6	13	108
	Итого за полдник	235	7	15	21,4	241
	Итого за 3 день	1260	43	39	131	1029
	Среднее значение за период		18%	30%	52%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День четвертый (четверг)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

4 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

Утверждаю:

О.В.Носарева

Приказ от 10.09.2025г. №788

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
213	Каша ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150/4	6,7	5,8	24,2	175,3
462	Какао с молоком	170	2,8	2,5	11,7	80
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	3,8	14,9	103,3
	Итого за завтрак	359	12	13	51	358
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
1	Салат из капусты б /качанной	40	0,6	2,4	3,4	37,6
98	Свекольник со сметаной	150/6	1,4+0.15	2,8+1.2	6,2+0.2	55,95+12.24
367	Курица в соусе с томатом	90	8,51	9,9	2	131,2
385	Рис отварной	110	2,76	3,98	28,49	160,82
494	Компот из плодов сушен (кураги)	150	0,22	0,0	13,12	54,0
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	Итого за обед	586	17	21	70	534
	Уплотненный полдник					
531	Ватрушка с творогом	60	7,8	2,8	21,7	144
459	Чай с лимоном	150	0,2	0,1	7,1	30
82	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
	Итого за полдник	410	9	3,9	49	262
	Итого за 4 день	1455	38	38	180	1197
	Среднее значение за период		13 %	24%	63%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День пятый (пятница)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 7 лет

5 ДЕНЬ

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
О.В.Носарева
Приказ от 10.09.2025г. №788

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
			5.6	5.0	27.2	176.2
232	Капа пшеничная молочная жидкая	150/4	2.4	2.1	11.6	75
465	Кофейный напиток с молоком	170	4.6	3.2	14,8	106
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	13	10.3	54	357
	Итого за завтрак	364				
	Второй завтрак					
			0,5	0,1	10,1	43
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100				
	Обед					
			0.4	2.4	4.4	41
28	Салат из свеклы с яблоками	40	1,5+0.15	3,05+1.2	5,51+0.2	55,4+12.2
101	Рассольник Домашний со сметан	150/6	10	9	7	152
341	Котлеты «Пермские»	60	4,07	3,6	21,7	135,3
256	Макаронные изделия отварные	110	0,3	1	1,4	15,6
419	Соус томатный	30	0,45	0,08	15,07	63,0
495	Компот из смеси сухофруктов	150	3.2	0.6	16.04	82.4
574	Хлеб ржаной	40	20	21	72	557
	Итого за обед	586				
	Уплотненный полдник					
			15.9	7.7	15	194
279	Запеканка из творога	100	0.06	0	9.8	39.3
86	с повидлом	15	0,15	0,1	7	28,5
457	Чай с сахаром	150	16	8	32	262
	Итого за полдник	265				
	Итого за 5 день	1315	49.5	39	168	1219
	Среднее значение за период		13%	27%	60%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День первый (понедельник)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

6 ДЕНЬ



Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

О.В.Носарева

Приказ от 10.09.2025г. №788

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
214	Каша манная вязкая	150/4	5.5	4.9	26.6	172.5
465	Кофейный напиток с молоком	170	2,4	2.1	11.6	75
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	3,8	14,9	103.3
	Итого за завтрак	359	10.1	11	64	351
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
5	Салат из капусты б/кач и огурцов	40	0.4	2.4	1.2	28
127	Суп гороховый	150	4.4	2.0	10	73
348	Тефтели из говядины(паровые)	60	8	6	4	99
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,20	4,63	27,45	176,3
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6
494	Компот из плодов сушен(кураги)	150	0,22	0,0	13,12	54,0
573	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,3	19,7	93.6
	Итого за обед	580	23	17	78	540
	Уплотненный полдник					
531	Ватрушка с яблочным фаршем	60	7.8	2.8	21.7	144
459	Чай с лимоном	150	0.2	0.1	7.1	30
	Итого за полдник	210	8	3	29	174
	Итого за 6 день	1249	42	31	181	1108
	Среднее значение за период		13%	36%	50%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая
День второй (вторник)
Сезон: осенний
Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

7 ДЕНЬ

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
О.В.Носарева
Приказ от 10.09.2025г. №788

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
			4.5	4.9	27.7	172.6
217	Каша рисовая вязкая	150/4	2.8	2.5	11.7	80
462	Какао с молоком	170	2.4	3.8	21.4	130
573/79/86	Хлеб пшеничный с повидлом и маслом слив	30/10/5				
	Итого за завтрак	369	10	12	61	383
	Второй завтрак					
			0.5	0.1	10.1	43
501	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43
	Итого за 2 завтрак	100				
	Обед					
			1.0	2.52	3.32	40
42	Салат картофель с зелен горошк	40	1,11+0.15	2,66+1.2	4,17+0.2	45+12.2
95	Борщ с капустой и карт со сметан	150/6				
			8	2.4	2	62
298	Рыба тушенная	60	4.07	3.6	21.7	135.3
256	Макаронные изделия отварные	110	0.4	3	0.7	30
408	Соус сметанный	30	0.45	0.08	15.07	63.0
495	Компот из смеси сухофруктов	150	3.2	0.6	16.04	82.4
574	Хлеб ржаной	40				
	Итого за обед	586	19	17	63	470
	Уплотненный полдник					
			5.6	8.5	1.4	104
268	Омлет натуральный	65	0.15	0.1	7	28.5
457	Чай с сахаром	150	1.5	2	14.9	83
582	Кондитерские изделия (печенье)	20	7	11	23	216
	Итого за полдник	235				
			37	40	158	1112
	Итого за 7 день	1290	13%	31%	56%	
	Среднее значение за период					

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День третий (среда)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

8 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

Утверждаю:

О.В.Носарева

Приказ от 10.09.2025г. №788

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
234	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150/4	5.4	6.4	21.9	166.5
457	Чай с сахаром	170	0,2	0,09	7.9	32
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4.6	3.19	14,78	106
	Итого за завтрак	364	10	10	45	305
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
18	Салат из свеж помидоров и огурц	40	0.4	2.4	1.4	29
104	Щи из свежей капусты с картоф смет	150/6	0,9+0.2	2,7+1.2	2,3+0.2	37,1+12.2
328	Жаркое по - Домашнему	190	17,9	13,6	24,51	291,7
494	Компот из плодов сушен(изюма)	150	0,22	0,0	13,12	54,0
574	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.04	82.4
	Итого за обед	576	23	21	58	506
	Уплотненный полдник					
545	Сдоба обыкновенная	50	4	1.4	23.9	124
484	Кисель из концентрата плодового	150	0	0	11.3	45
82	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
	Итого за полдник	400	5	2.2	55	257
	Итого за 8 день	1440	39	34	168	1111
	Среднее значение за период		17%	32%	83%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День четвёртый (четверг)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

9 ДЕНЬ



Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

О.В.Носарева

Приказ от 10.09.2025г. №788

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
235	Каша пшённая молочная жидкая	150/4	5,6	5,59	26,83	180,0
462	Какао с молоком	170	2,8	2,5	11,7	80
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,3	3,8	14,9	103,3
	Итого за завтрак	359	11,3	13	54	363
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
24	Салат из моркови с изюмом	40	0,5	2,44	6,5	50
116	Суп из овощей со сметаной	150/6	1,2+0,15	2,72+1,2	3,80+0,2	44,4+12,2
372	Биточки из птицы припущенные	60	12,04	10,8	6,5	171,1
385	Рис отварной	110	2,76	3,98	28,49	160,82
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6
494	Компот из плодов сушен (кураги)	150	0,22	0,0	13,12	54,0
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,04	82,4
	Итого за обед	586	21	23	75	590
	Уплотненный полдник					
285	Пудинг творожный запеченный	110	16,6	5,9	22,7	209,7
471	со сгущённым молоком	15	1,1	1,3	8,3	49,1
459	Чай с лимоном	150	0,2	0,1	7,1	30
	Итого за полдник	275	18	7	38	289
	Итого за 9 день	1320	51	43	177	1285
	Среднее значение за период		12%	28%	58%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День пятый (пятница)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 1,5 до 3 лет

10 ДЕНЬ

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
О.В.Носарева
Приказ от 10.09.2025г. №788

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
213	Каша ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150/4	6.7	5.8	24.2	175.3
465	Кофейный напиток с молоком	170	2,4	2.1	11.6	75
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	4.6	3.19	14,78	106
	Итого за завтрак	364	14	11	51	356
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
17	Салат из свежих помидоров	40	0.4	2.5	1.4	30
100	Расеольник Ленинградский со сметан	150/6	1,6+0.15	3,1+1.2	7,95+0.2	65,7+12.2
307	Котлеты рыбные	60	7.7	0.9	6	63.4
377	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	3,38	77,0
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	15,07	63,0
574	Хлеб ржаной	40	3.2	0.6	16.04	82.4
	Итого за обед	556	17	10	50	393
	Уплотненный полдник					
257	Макароны отварные с томатом	100	3.1	3.7	19	121
457	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5
580	Кондитерские изделия (вафли)	20	0.8	6	13	108
	Итого за полдник	270	4.1	9.8	39	257
	Итого за 10 день	1290	36	31	150	1049
	Среднее значение за период		14%	33%	48%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День первый (понедельник)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

1 ДЕНЬ

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
О.В.Носарева
Приказ от 10.09.2025г. №788

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
214	Каша манная вязкая	200/5	7.4	6,5	35.4	230
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
573/79	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/8	3.1	6.1	19.8	147
	Итого за завтрак	453	13.5	16	69	465
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
15	Салат из свежих огурцов с луком	50	0.4	3	1.3	34
95	Борщ с капустой и карт со сметан	200/8	1,48+0.2	3,54+1.6	5,56+0.3	60+16.32
319	Шницель натур рубл из говядины	70	12	15	7	209
377	Пюре картофельное	130	3,5	5,2	7,5	91,0
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
573	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.0
	Итого за обед	708	23	29	66	611
	Уплотненный полдник					
252	Пудинг рисовый	155	6.4	9	43	281
471	со сгущённым молоком	20	1.44	1.7	11.1	65.4
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Итог за полдник	375	8.1	10.8	65	386
	Итого за 1 день	1638	45	56	208	1505
	Среднее значение за период		12%	27%	61%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День второй (вторник)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

2 ДЕНЬ

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
О.В.Носарева
Приказ от 10.09.2025г. №788

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
229	Каша Дружба	200/5	5,2	6,6	27,6	191
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	6,5	4,8	19,7	147,3
	Итого за завтрак	465	12,4	12,1	57	376
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
43	Салат картофельный с огурцам солён	50	1,05	3,15	4,1	49
104	Щи из свежей капусты с картоф смет	200/8	1,2+0.2	3,6+1.6	3,04+0.3	49,4+16.3
327	Гуляш из отварной говядины	100	20	19,5	3,3	258
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,51	32,7	209,9
494	Компот из плодов сушен (кураги)	200	0,3	0,01	17,5	72
573	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,0
	Итого за обед	738	34	35	87	771
	Уплотненный полдник					
541	Булочка Ванильная	60	5,3	4,7	28,8	179
484	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15,0	60
	Итого за полдник	260	5,3	5	44	239
	Итого за 2 день	1568	52	52	198	1429
	Среднее значение за период		15%	22%	62%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая
 День третий (среда)
 Сезон: осенний
 Возрастная категория: от 3 до 7 лет

3 ДЕНЬ

Утверждаю:
 И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
 О.В.Носарева
 Приказ от 10.09.2025г. №788

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
227	Каша ячневая вязкая	200/5	7,2	6,6	33.1	221.2
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
573/79/86	Хлеб пшеничный с повидлом и маслом слив	40/15/5	3.1	3.9	30	166
	Итого за завтрак	465	13.3	14	50	475
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
17	Салат из свежих помидоров	50	0.5	3.1	3.3	37
116	Суп из овощей со сметаной	200/8	1,6+0.2	3,62+1.6	5,06+0.3	59,2+16.32
295	Рыба отварная	70	18,0	0,7	0,8	82
377	Пюре картофельное	130	3,5	5,2	7,5	91,0
494	Компот из плодов сушен (изюма)	200	0,3	0,01	17,5	72
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,8	20.1	103.0
	Итого за обед	708	29	15	55	461
	Уплотненный полдник					
268	Омлет натуральный	65	5,6	8,5	1,4	104
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
580	Кондитерские изделия (вафли)	20	0.8	6	13	108
	Итого за полдник	285	6.6	15	24	250
	Итого за 3 день	1558	49	45	140	1229
	Среднее значение за период		18%	29%	53%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая

День четвертый (четверг)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

4 ДЕНЬ

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

Утверждаю:

О.В.Носарева

Приказ от 10.09.2025г. №788

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
213	Каша ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	8.9	7.7	32.2	233.4
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
573/79	Хлеб пшеничный с маслом	40/8	3.1	6.1	19.8	147
	Итого за завтрак	453	15.3	17	66	474
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
1	Салат из капусты б/ качанной	50	0,73	3	4.2	47
98	Свекольник со сметаной	200/8	1,9+0.2	3,9+1.6	8,3+0.3	74,6+16.32
367	Курица в соусе с томатом	100	9,5	11,0	2,20	145,6
385	Рис отварной	130	3,3	4,71	33,67	190,1
494	Компот из плодов сушен (кураги)	200	0,3	0,01	17,5	72
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,8	20.1	103.0
	Итого за обед	738	20	25	87	649
	Уплотненный полдник					
531	Ватрушка с творогом	60	7.8	2.8	21.7	144
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
82	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
	Итого за полдник	460	9	3.9	52	272
	Итого за 4 день	1751	45	46	215	1438
	Среднее значение за период		13%	25%	63%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: первая
День пятый (пятница)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

5 ДЕНЬ

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
О.В.Носарева
Приказ от 10.09.2025г. №788

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
			7,5	6,6	36,3	235
232	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	2,8	2,5	13,6	88
465	Кофейный напиток с молоком	200	6,5	4,8	19,7	147,3
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	18	14	70	470
	Итого за завтрак	460				
	Второй завтрак					
			0,5	0,1	10,1	43
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100				
	Обед					
			0,5	3	5,1	51
28	Салат из свеклы с яблоками	50	2,0+0,2	4,06+1,6	7,34+0,3	73,8+16,32
101	Рассольник Домашний со сметан	200/8	11	11	8	177
341	Котлеты «Пермские»	70	4,8	4,3	25,6	159,9
256	Макаронные изделия отварные	130	0,3	1	1,4	15,57
419	Соус томатный	30	0,6	0,1	20,1	84,0
495	Компот из смеси сухофруктов	200	4,0	0,75	20,05	103,0
574	Хлеб ржаной	50	24	26	88	681
	Итого за обед	738				
	Уплотненный полдник					
			19,1	9,2	18	233
279	Запеканка из творога	120	0,1	0	13	52,4
86	с повидлом	20	0,2	0,1	9,3	38
457	Чай с сахаром	200	19	9,3	40	323
	Итого за полдник	340				
	Итого за 5 день	1638	61	49	199	1517
	Среднее значение за период		13%	28%	60%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День первый (понедельник)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

6 ДЕНЬ

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

О.В.Носарева

Приказ от 10.09.2025г. №788



№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
214	Каша манная вязкая	200/5	7.4	6,5	35.4	230
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
573/79	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/8	3.1	6.1	19.8	147
	Итого за завтрак	453	14	16	49	465
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
5	Салат из капусты б/кач и огурцов	50	0.5	3	1.6	35
127	Суп гороховый	200	6.0	3.0	13.0	98
348	Тефтели из говядины(паровые)	70	10	7	5	116
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,5	32,7	209,9
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6
494	Компот из плодов сушен (кураги)	200	0,3	0,01	17,5	72
573	Хлеб пшеничный	50	3.8	0,4	24.6	117.0
	Итого за обед	730	28	20	95	664
	Уплотненный полдник					
531	Ватрушка с яблочным фаршем	60	7.8	2.8	21.7	144
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Итого за полдник	260	8	3	32	184
	Итого за 6 день	1543	49	49	186	1356
	Среднее значение за период		13%	35%	52%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День второй (вторник)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

7 ДЕНЬ



Утверждаю:

И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»

О.В.Носарева

Приказ от 10.09.2025г. №788

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
217	Каша рисовая вязкая	200/5	5,9	6,4	36,9	229,8
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
573/79/86	Хлеб пшеничный с повидлом и маслом слив	40/15/5	3,1	3,9	30	166
	Итого за завтрак	465	12	13	81	490
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
42	Салат картофель с зелен горошк	50	1,25	3,15	4,15	50
95	Борщ с капустой и карт со сметан	200/8	1,48+0.2	3,54+1.6	5,56+0.3	60+16.32
298	Рыба тушеная	70	9,3	3	2,3	72
256	Макаронные изделия отварные	130	4,8	4,3	25,6	159,9
408	Соус сметанный	30	0,4	3	0,7	30
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,8	20,1	103,0
	Итого за обед	738	22	20	79	575
	Уплотненный полдник					
268	Омлет натуральный	65	5,6	8,5	1,4	104
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
582	Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	2	14,9	83
	Итого за полдник	285	8	11	26	225
	Итого за 7 день	1588	43	44	196	1333
	Среднее значение за период		13%	31%	57%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День третий (среда)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

8 ДЕНЬ

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
О.В.Носарева
Приказ от 10.09.2025г. №788

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
234	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200/5	7.2	8.5	29.14	221.6
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	6.52	4,75	19.7	147.3
	Итого за завтрак	460	14	14	59	407
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
18	Салат из свеж помидоров и огурц	50	0.5	3.1	1.8	37
104	Щи из свежей капусты с картоф смет	200/8	1,2+0.2	3,6+1.6	3,04+0.3	49,4+16.3
328	Жаркое по - Домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307
494	Компот из плодов сушён (изюма)	200	0,3	0,01	17,5	72
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20.05	103.0
	Итого за обед	708	25	24	70	584
	Уплотненный полдник					
545	Сдоба обыкновенная	50	4	1.4	23.9	124
484	Кисель из концентрата плодового	200	0	0	15,0	60
82	Фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88
	Итого за полдник	450	5	2.2	59	172
	Итого за 8 день	1718	45	40	198	1306
	Среднее значение за период		16%	26%	57%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День четвёртый (четверг)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

9 ДЕНЬ

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
О.В.Носарева
Приказ от 10.09.2025г. №788

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
235	Каша пшённая молочная жидкая	200/5	7,46	7,44	35,72	239,6
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
573/79	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/8	3,1	6,1	19,8	147
	Итого за завтрак	453	14	16	70	481
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
24	Салат из моркови с изюмом	50	0,6	3,1	8,1	63
116	Суп из овощей со сметаной	200/8	1,6+0,2	3,62+1,6	5,06+0,3	59,2+16,3
372	Биточки из птицы припущенные	70	14	12,6	7,5	199
385	Рис отварной	130	3,26	4,71	33,67	190,1
419	Соус томатный	30	0,3	1	1,4	15,6
494	Компот из плодов сушен (кураги)	200	0,3	0,01	17,5	72
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20,05	103,0
	Итого за обед	738	24,3	28	77	718
	Уплотненный полдник					
285	Пудинг творожный запеченный	130	19,59	6,93	26,87	247,9
471	со сгущённым молоком	20	1,4	1,7	11,1	65,4
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
	Итого за полдник	350	22	9	48	353
	Итого за 9 день	1641	60	53	205	1595
	Среднее значение за период		12%	30%	58%	

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гайнская средняя общеобразовательная школа»

Неделя: вторая

День пятый (пятница)

Сезон: осенний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

10 ДЕНЬ

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ «Гайнская СОШ»
О.В.Носарева
Приказ от 10.09.2025г. №788

№ техн. карты	Прием пищи Наименование блюд	Масса порций	Химический состав			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
213	Каша ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	8.9	7.7	32.2	233.4
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88
573/75	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	6.52	4,75	19.7	147.3
	Итого за завтрак	460	18.2	15	66	469
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43
	Итого за 2 завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43
	Обед					
17	Салат из свежих помидоров	50	0.5	3.1	3.3	37
100	Рассольник Ленинградский со смет	200/8	2,1+0.2	4,08+1.6	10,6+0.3	87,6+16.3
307	Котлеты рыбные	70	9	1.1	7	74
377	Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91,0
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
574	Хлеб ржаной	50	4,0	0,75	20.05	103.0
	Итого за обед	708	20	16	69	493
	Уплотненный полдник					
257	Макароны отварные с томатом	100	3.1	3.7	19	121
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
580	Кондитерские изделия (вафли)	20	0.8	6	13	108
	Итого за полдник	320	4.1	9.8	41	267
	Итого за 10 день	1588	43	41	186.1	1272
	Среднее значение за период		14%	32%	56%	