

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

Меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд на 20.01.2026 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	11,11	17,80	2,9	211	93
	Салат из кукурузы	30	0,82	1,77	2,30	40	19
	Какао с молоком	180	2,56	2,17	12,92	17	397
	Бутерброд с маслом	20/5	1,63	10,10	10,23	123,5	1
ИТОГО	-	355	16,12	31,84	28,05	391,5	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Йогурт	100	5,22	4,50	7,20	96	401
ИТОГО	-	100	5,22	4,50	7,20	96	401
ОБЕД	Салат луковый	30	0,62	2,12	3,57	36	29
	Суп картофельный с макарон.изделиями	150	1,32	3,39	11,28	81	76
	Котлета мясная из курицы	50	7,99	6,06	8,26	119	282
	Гороховое пюре с маслом	110	39,2	2,96	15,90	144	211
	Напиток из шиповника	150	0,12	0,05	20,10	82	372
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	500	53,17	12,46	88	575	-
УПЛОТ-НЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша геркулесовая молочная	150	9,42	10,49	33,29	265	223
	Кисель из св. ягод	180	1,00	0,01	9,18	37	393
	Хлеб с сыром	20/12	2,61	3,28	6,97	68	2/4
	Печенье	50	3,11	1,89	20,92	112	467
ИТОГО	-	412	12,97	22,7	35,59	383	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1367	90,57	31,84	191,6	1629,	-

Стоимость 210 руб 54 коп

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ Самара «МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ СОУ №1680»
Государственное бюджетное образовательное учреждение средней общеобразовательной школы №1680

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд на 20.01.2026 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность	
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	120	11,64	18,6	3,05	221	216
	Салат из кукурузы	60	1,44	3,09	4,02	70	19
	Какао с молоком	200	2,85	2,41	14,36	19	397
	Бутерброд с маслом	30/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	415	12,47	23,06	52,22	446	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Йогурт	100	5,22	4,50	7,20	96	401
ИТОГО	-	100	5,22	4,50	7,20	96	401
ОБЕД	Салат луковый	50	0,78	2,74	4,61	46	29
	Суп картофельный с макарон.изделиями	180	1,59	4,08	13,54	97	76
	Котлета мясная из курицы	70	9,32	7,07	9,64	139	282
	Гороховое пюре с маслом	130	46,3	3,50	18,80	170	211
	Напиток из шиповника	180	0,15	0,07	24,15	98	372
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	610	65,69	19,51	103,2	708	-
УПЛОТ-НЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша геркулесовая молочная	200	24,48	10,08	39,6	348	223
	Кисель из св. ягод	180	1,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб с сыром	30/19	3,54	4,45	9,46	92	2/7
	Печенье	50	3,11	1,89	20,92	112	467
ИТОГО	-	479	10,45	21,60	28,95	379	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1800	86,06	77,69	236,6	1843	-

Стоимость 210 руб 98 коп

Старшая медсестра

О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
ЕЧН Нилова

Меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд на 21.01.2026 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ рецепт.
			Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет. ценность	
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	130	8,18	19,02	8,2	265	439/378
	Соус сметанный	20	1,8	1,17	10,90	13	35
	Кофейный напиток с молоком	180	0,06	0,02	9,46	38	397
	Бутерброд с маслом	20/5	3,48	4,43	0,0	54	1
ИТОГО	-	355	12,96	14,94	42,75	357	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Ряженка	100	5,22	4,50	7,20	96	401
ИТОГО	-	100	5,22	4,50	7,20	96	401
ОБЕД	Винегрет	30	9,42	10,49	33,29	265	223
	Щи со сметаной	150	1,25	3,06	8,87	69	75
	Макаронник	130	15,54	10,17	28,89	233	292
	Напиток из чернослива	150	0,38	0,0	26,27	108	408
	Хлеб	40	3,63	0,88	25,97	119	4
ИТОГО	-	510	20,80	23,05	115,2	529	-
УПЛОТ-НЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, запеченная под омлетом	130	4,70	5,20	16,10	125,9	331
	Салат картофельный	30	3,24	1,05	23,85	46	49
	Чай с лимоном	180	1,08	0,01	10,15	37	393
	Хлеб	20	0,06	0,02	9,46	38	02
	Булочка домашняя	50	3,24	6,16	25,84	174	4
ИТОГО	-	410	10,67	13,39	50,16	327	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1395	59,68	67,39	256,6	1710,9	-

Стоимость 210 руб. 37 коп

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
ЕЧН Нилова

Меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд на 21.01.2026 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ рецепт.
			Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет. ценность	
ЗАВТРАК	Запеканка рисовая с творогом	170	9,27	21,56	9,29	300	439/378
	Соус сметанный	30	1,12	1,28	1,88	23,2	35
	Кофейный напиток с молоком	200	12,85	2,41	14,36	91	397
	Бутерброд с маслом	30/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	435	29,38	17,05	62,73	523	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Ряженка	100	5,22	4,50	7,20	96	401
ИТОГО	-	100	5,22	4,50	7,20	96	401
ОБЕД	Винегрет	50	24,48	10,08	39,6	348	223
	Щи со сметаной	180	1,66	4,08	11,83	92	75
	Макаронник	150	17,93	11,73	33,34	311	292
	Напиток из чернослива	180	0,43	0,0	29,19	120	408
	Хлеб	60	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	620	25,9	23,05	115,2	740	-
УПЛОТ-НЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, запеченная под омлетом	150	7,18	6,51	23,54	182	331
	Салат картофельный	50	4,54	1,45	32,0	56	49
	Чай с лимоном	200	1,2	0,02	10,20	41	393
	Хлеб	50	0,06	0,02	9,46	38	02
	Булочка домашняя	50	3,24	6,16	25,84	174	4
ИТОГО	-	500	6,81	11,47	61,49	413	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1655	79,59	68,33	308,05	1962,9	-

Стоимость 210 руб. 77 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

Меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд на 22.01.2026 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ репант.
			Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет. ценность	
ЗАВТРАК	Суп пшеничный молочный	150	4,70	5,20	16,10	125,9	331
	Какао с молоком	180	2,56	2,17	12,92	17	397
	Бутерброд с маслом	20/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	355	17,33	19,34	33,96	350	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко свежее	150	0,60	0,45	15,45	0,90	368
ИТОГО		150	0,60	0,45	15,45	0,90	368
ОБЕД	Суп «Московский»	150	2,82	2,37	11,91	77	80
	Мясные гречишники	60	6,57	4,69	11,91	222	302
	Икра свекольная	110	0,52	0,12	14,68	89,9	155
	Компот из с/ф	150	0,51	0,21	15,56	66	398
	Хлеб	40	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	510	19,09	36,66	51,10	597	-
УПЛОТ-НЕННЫЙ ПОЛДНИК	Капуста тушенная	150	11,36	8,07	18,26	191	237
	Кисель из свежих ягод	180	0,15	0,07	24,15	117	71
	Хлеб	20	1,23	0,43	8,37	49	02
	Пряник	50	4,87	6,13	24,32	144	117
ИТОГО	-	400	15,6	15,8	95,07	614	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1365	58,07	56,20	218,46	1627,20	-

Стоимость 210 руб. 37 коп.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

Меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд на 22.01.2026 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ репант.
			Белк и	Жир ы	Углев оды	Энергет. ценность	
ЗАВТРАК	Суп пшеничный молочный	180	7,18	6,51	23,54	182	331
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	119	397
	Бутерброд с маслом	30/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО	-	415	22,38	25,73	42,50	450	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Яблоко свежее	150	0,60	0,45	15,45	0,90	368
ИТОГО		150	0,60	0,45	15,45	0,90	368
ОБЕД	Суп «Московский»	180	2,18	2,84	14,29	92	80
	Мясные гречишники	70	9,09	6,50	16,49	308	302
	Икра свекольная	130	0,61	0,25	18,67	79	398
	Компот из с/ф	180	0,61	0,25	18,67	79	398
	Хлеб	50	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО	-	610	19,92	18,63	95,92	622,6	-
УПЛОТ-НЕННЫЙ ПОЛДНИК	Капуста тушенная	200	15,14	10,76	24,34	254	237
	Кисель из свежих ягод	200	0,15	0,07	24,15	117	71
	Хлеб	30	1,23	0,43	8,37	49	02
	Пряник	50	4,87	6,13	24,32	144	117
ИТОГО	-	480	15,6	15,8	95,07	614	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	-	1625	59,27	58,33	238,9	1989	-

Стоимость 210 руб. 45 коп.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд на 23.01.2026 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ репет.
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
ЗАВТРАК	Творожная лакомка	150	10,64	12,14	47,10	340	172
	Соус сметанный	20	0,70	0,01	10,30	64	15
	Кофейный напиток с молоком	180	11,57	2,17	12,22	81,90	397
	Бутерброд с маслом	20/5	1,63	10,10	10,23	123,5	1
ИТОГО		375	24,67	20,34	39,25	383,5	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кефир	150	5,22	4,50	7,20	96	401
ИТОГО		150	5,22	4,50	7,20	96	401
ОБЕД	Огурец соленый порц.	30	0,24	0,03	0,51	0,24	6
	Суп фасолевый	150	3,66	4,00	10,87	90	81
	Котлета, рубленная из птицы	50	8,08	8,27	8,45	141	282
	Картофельное пюре с маслом	110	7,28	5,19	33,73	208	317
	Компот из кураги	150	0,54	-	14,40	61	421
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО		530	26,33	13,31	90,83	655	-
УЖИН	Каша пшенная молочная	150	9,51	7,71	41,67	275	177
	Чай с сахаром	180	0,11	0,01	8,10	29	393
	Хлеб пшенич	20	1,23	0,43	8,37	49	02
	Булочка школьная	50	3,64	6,26	26,96	179	469
ИТОГО		400	10,85	8,15	58,14	353	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1405	71,31	53,20	237,83	1715,50	-

Стоимость 210 руб. 29 коп.

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Е.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд на 23.01.2026 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ репет.
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
ЗАВТРАК	Творожная лакомка	160	11,35	12,95	50,23	363	172
	Соус сметанный	40	7,63	6,80	12,63	142	400
	Кофейный напиток с молоком	180	12,85	2,41	14,36	91	397
	Бутерброд с маслом	15/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО		405	31,11	29,05	53,04	519	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Кефир	150	5,22	4,50	7,20	96	401
ИТОГО		150	5,22	4,50	7,20	96	401
ОБЕД	Огурец соленый порц.	50	0,4	0,05	0,85	0,4	6
	Суп фасолевый	180	4,39	4,21	13,05	107	81
	Котлета, рубленная из птицы	70	9,43	9,65	9,86	164	282
	Картофельное пюре с маслом	130	8,60	6,09	38,68	244	317
	Компот из кураги	180	0,54	0,0	14,40	61	421
	Хлеб пшеничный/ржаной	50	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО		660	25,29	8,03	80,11	542,5	-
УЖИН	Каша пшенная молочная	200	10,57	8,57	46,3	304	177
	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшенич	30	0,06	0,02	9,46	38	02
	Булочка школьная	50	3,64	6,26	26,96	179	469
ИТОГО		480	10,75	8,61	65,96	383	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1645	77,19	57,05	249,4	1792	-

Стоимость 210 руб. 52 коп.

Старшая медсестра
О.В. Кузнецова

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Г.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд на 26.01.2026 г. (1-3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичн. ценность	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	150	4,14	4,44	22,22	145,5	879
	Какао с молоком	160	11,57	2,17	12,22	81,90	897
	Яйцо варёное	20	2,56	2,32	0,60	31,74	36
	Бутерброд с маслом	20/5	1,63	10,10	10,23	123,5	0 1
ИТОГО		355	17,34	16,71	45,37	350,9	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0,50	-	12,70	52,70	399
ИТОГО		150	0,50	-	12,70	52,70	399
ОБЕД	Салат луковый с сол.огурцом	30	0,62	2,12	3,57	36	29
	Суп гороховый	150	3,48	3,98	10,43	113	882
	Суфле из отварных кур с рисом	130	14,90	14,20	3,98	16,46	311
	Компот из изюма	150	0,38	0,03	19,81	164,6	876
	Хлеб пшеничный/ржаной	20	3,24	0,78	23,19	106	44
ИТОГО		450	23,44	18,43	59,22	30,57	0
УПЛОТ-НЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	150	33,29	4,76	179	84	248
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,51	34	92
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	49	02
	Булочка ванильная	50	1,94	3,70	15,50	104	54
ИТОГО		400	43,23	5,98	197	216	7-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1305	92,04	49,32	247	1052	51-

Стоимость 211 руб. 45 коп

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий
Г.Н. Нилова

Меню и пищевая ценность
приготовляемых блюд на 26.01.2026 г. (3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность				№ рецепт.
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетичн. ценность	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная	180	5,52	5,92	29,63	194	179
	Какао с молоком	180	12,85	2,41	14,36	91	397
	Яйцо варёное	20	2,56	2,32	0,60	31,74	36
	Бутерброд с маслом	30/5	2,44	14,14	14,32	173	1
ИТОГО		415	12,16	23,68	61,23	486	-
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый	150	0,50	-	12,70	52,70	399
ИТОГО		150	0,50	-	12,70	52,70	399
ОБЕД	Салат луковый с сол.огурцом	50	0,78	2,74	4,61	46	29
	Суп гороховый	180	4,18	4,78	13,9	136	82
	Суфле из отварных кур с рисом	150	17,2	16,4	4,60	190	311
	Компот из изюма	180	0,45	0,04	23,78	102	376
	Хлеб пшеничный/ржаной	40	4,54	1,09	32,46	149	4
ИТОГО		600	28,79	25,17	78,74	673	
УПЛОТ-НЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	38,42	5,49	207	97	248
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,46	38	392
	Хлеб пшеничный	20	1,23	0,43	8,37	49	02
	Булочка ванильная	50	3,24	6,16	25,84	174	4
ИТОГО		470	50,28	8,85	226,9	241	-
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1585	100,7	68,86	419,2	1752	-

Стоимость 213 руб. 73 коп