

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Иванов Н.Л./



«СОШ №3»

Демина Н.И./

Примерное двухнедельное меню

На осенний-весенний период 2024-2025 учебный год

Рацион дошкольных групп структурного подразделения МАОУ
«СОШ № 3 г. Горнозаводск
Возрастная категория 3-7 лет

Использован сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия. Уральский региональный центр питания г. Пермь» Перевалов А. Я., Коровка Л. С.
Год издания 2013

"УТВЕРЖДАЮ"

ИП Непобедимова Н.Л.

Руководитель _____ Непобедимова Н.Л./



"СОГЛАСОВАНО"

Дошкольные группы структурного подразделения
МАОУ "СОШ №3" г. Горнозаводск

Руководитель _____ Дёмина Н.И./



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (Сезон: Осень - Зима)

Подразделение: ДЕТИ ВОЗРАСТ 3-7 ЛЕТ

Наименование блюда	Выход	№ рец.	Б, г	Ж, г	У, г	К,ккал	Цена
--------------------	-------	--------	------	------	------	--------	------

День 1

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ (180)	180	255/2013	3,36	9,75	7,39	131	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	79	
СЫР (20)	20	114/2013	4,86	4,88	0,00	63	
ИТОГО:	430		10,29	16,13	36,71	333	68,56

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) (180)	180	144/2013	1,60	2,85	9,60	70	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130	291/2013	4,92	4,82	31,24	188	
КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (60)	60	411/2013	11,01	10,87	4,65	160	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	508/2013	0,60	0,03	29,67	121	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	79	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20)	20	110/2013	1,56	0,28	7,46	39	
ИТОГО:	600		21,76	20,35	96,90	657	103,48

Полдник

ПРЯНИК	50		3,65	2,35	37,75	187	
ЧАЙ-КАРКАДЕ	200	456/2018	0,00	0,00	14,98	60	
ИТОГО:	250		3,65	2,35	52,73	247	25,14

Ужин

РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	195/2013	3,92	14,02	20,59	224	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	79	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20)	20	110/2013	1,56	0,28	7,46	39	
ИТОГО:	450		7,55	15,80	57,37	402	52,82

День 2

Завтрак

КАША "ДРУЖБА" (ПШЕНО, РИС, С/М) 180	180	260/2013	4,85	9,76	26,67	214	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105	
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54	
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10	478/2013	0,10	7,25	0,14	66	
ИТОГО:	410		7,71	19,01	59,39	439	59,42

Обед

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (180)	185	142/2013	1,45	4,49	6,72	73	
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ БГ)70	70	345/2013	1,75	2,48	6,84	57	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	429/2013	2,81	5,34	18,80	134	
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 180	180	503/2013	0,00	0,00	8,98	36	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53	
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20)	20	110/2013	1,56	0,28	7,46	39	
ИТОГО:	605		8,95	13,59	58,32	392	105,04

Полдник

ВАФЛИ 50	50	588/2013	1,40	1,65	38,65	175	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60	

ИТОГО:		250		1,40	1,65	53,69	235	24,56
---------------	--	------------	--	-------------	-------------	--------------	------------	--------------

Ужин

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	74/2013	2,77	7,15	10,22	116
БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-Й ВАРИАНТ)	110	95/2013	1,57	4,63	32,34	177
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60

ИТОГО:	450		7,10	13,78	76,64	458	60,98
---------------	------------	--	-------------	--------------	--------------	------------	--------------

День 3

Завтрак

КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (180)	180	247/2013	7,84	12,07	29,27	257
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20	20	300/2013	2,54	2,30	0,14	31

ИТОГО:	420		11,76	15,37	53,97	401	52,78
---------------	------------	--	--------------	--------------	--------------	------------	--------------

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (180)	180	147/2013	2,07	2,13	14,97	87
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ (ФАРШ)	70	412/2013	1,42	3,22	7,03	63
КАПУСТА ТУШЕНАЯ (130)	130	423/2013	3,71	4,50	16,29	120
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	508/2013	0,67	0,03	32,97	135
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53

ИТОГО:	600		9,25	10,88	80,78	458	108,14
---------------	------------	--	-------------	--------------	--------------	------------	---------------

Полдник

БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (60)	60	559/2013	5,00	4,58	35,81	204
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60

ИТОГО:	260		5,00	4,58	50,85	264	12,84
---------------	------------	--	-------------	-------------	--------------	------------	--------------

Ужин

РУЛЕТ ИЛИ ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ (150)	150	201/2013	3,55	8,69	24,79	192
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	494/2013	0,06	0,01	15,25	61
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ 100)	100	112/2013	0,40	0,40	9,80	44
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53

ИТОГО:	477		5,39	10,10	59,36	350	76,24
---------------	------------	--	-------------	--------------	--------------	------------	--------------

День 4

Завтрак

КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (200)	200	256/2013	15,86	9,47	34,63	287
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (50)	50	108/2013	3,45	2,50	23,80	132

ИТОГО:	450		19,31	11,97	73,47	479	51,94
---------------	------------	--	--------------	--------------	--------------	------------	--------------

Обед

СВЕКОЛЬНИК 180	180	131/2013	1,71	3,07	12,62	85
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ (130)	130	415/2013	3,29	4,38	37,62	203
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") СОУС ТОМ.	80	390/2013	8,43	10,68	10,07	170
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	30	108/2013	1,38	1,00	9,52	53

ИТОГО:	600		14,81	19,13	83,37	565	118,36
---------------	------------	--	--------------	--------------	--------------	------------	---------------

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ 50	50	590/2013	3,75	4,90	37,20	208
ЧАЙ-КАРКАДЕ	200	456/2018	0,00	0,00	14,98	60

ИТОГО:	250		3,75	4,90	52,18	268	22,70
---------------	------------	--	-------------	-------------	--------------	------------	--------------

Ужин

КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОЙ СОУСЕ	210	202/2013	3,12	10,65	19,13	185
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60

ИТОГО:	450		5,88	12,65	53,21	350	57,00
---------------	------------	--	-------------	--------------	--------------	------------	--------------

День 5

Завтрак

КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (180)	180	258/2013	7,98	11,01	34,45	269
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ НАТ. 180	180	501/2013	2,70	2,88	14,81	96

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53		
СЫР (20)	20	114/2013	4,86	4,88	0,00	63		
ИТОГО:	400		16,92	19,77	58,78	481	69,06	

Обед

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (180Г)	185	134/2013	2,36	4,70	17,38	121		
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130	429/2013	2,81	5,34	18,80	134		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ.	80	372/2013	5,51	6,71	5,72	105		
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 180	180	503/2013	0,00	0,00	8,98	36		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	79		
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20)	20	110/2013	1,56	0,28	7,46	39		
ИТОГО:	625		14,31	18,53	72,62	514	100,40	

Полдник

БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	567/2013	4,56	6,09	36,79	220		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60		
ИТОГО:	260		4,56	6,09	51,83	280	17,38	

Ужин

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (200)	220		9,15	3,78	16,22	136		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	187	494/2013	0,06	0,01	13,73	55		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (50)	50	108/2013	3,45	2,50	23,80	132		
ИТОГО:	457		12,66	6,29	53,75	323	63,16	

День 6

Завтрак

КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 190	190	262/2013	5,98	6,96	29,44	204		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53		
СЫР (20)	20	114/2013	4,86	4,88	0,00	63		
ИТОГО:	430		12,22	12,84	54,00	380	57,88	

Обед

ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (200)	200	142/2013	1,59	4,91	7,45	80		
ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ (130)	135	418/2013	2,07	3,76	4,30	59		
КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ (ФАРШ)	70	412/2013	1,42	3,22	7,03	63		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	508/2013	0,60	0,03	29,67	121		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53		
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20)	20	110/2013	1,56	0,28	7,46	39		
ИТОГО:	625		8,62	13,20	65,43	415	94,06	

Полдник

ПРЯНИК	50		3,65	2,35	37,75	187		
СОКИ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 180	180	518/2013	0,90	0,18	18,18	78		
ИТОГО:	230		4,55	2,53	55,93	265	40,04	

Ужин

ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ	250	205/2013	5,65	6,85	26,68	191		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	187	494/2013	0,06	0,01	13,73	55		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53		
ИТОГО:	457		7,09	7,86	49,93	299	58,02	

День 7

Завтрак

КАША ЯЧНЕВАЯ (180)	180	255/2013	3,36	9,75	7,39	131		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	79		
ИТОГО:	410		5,43	11,25	36,71	270	44,96	

Обед

БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (200Г)	210	128/2013	1,65	5,64	10,28	98		
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") СОУС ТОМ.	80	390/2013	8,43	10,68	10,07	170		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (100)	100	237/2013	7,41	4,46	31,34	195		
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 180	180	503/2013	0,00	0,00	8,98	36		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	79		
ИТОГО:	600		19,56	22,28	74,95	578	112,40	

Полдник

БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (75)	75	559/2013	6,23	5,72	44,65	255		
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54		
ИТОГО:	255		6,23	5,72	58,19	309	13,32	

Ужин

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	240	340/2013	2,64	5,50	20,60	142		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	79		
ЧАЙ-КАРКАДЕ 180	180	456/2018	0,00	0,00	13,48	54		
ИТОГО:	450		4,71	7,00	48,36	275	79,32	

День 8

Завтрак

КАША "ДРУЖБА" (ПШЕНО, РИС, С/М) 200	200	260/2013	5,39	10,84	29,63	238		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК.	200	501/2013	0,10	0,00	11,75	47		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	79		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10	478/2013	0,10	7,25	0,14	66		
ИТОГО:	440		7,66	19,59	55,80	430	61,46	

Обед

РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (180Г)	185	134/2013	2,36	4,70	17,38	121		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130	291/2013	4,92	4,82	31,24	188		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 70	70	346/2013	1,94	3,02	4,51	53		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180	508/2013	0,60	0,03	29,67	121		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53		
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20)	20	110/2013	1,56	0,28	7,46	39		
ИТОГО:	605		12,76	13,85	99,78	575	96,62	

Полдник

ВАФЛИ 40	40	588/2013	1,12	1,32	30,92	140		
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	180	519/2013	0,61	0,25	22,17	93		
ИТОГО:	220		1,73	1,57	53,09	233	30,14	

Ужин

КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНый ИЗ ОТВАРНОГО(140)	140	428/2013	3,39	14,06	27,61	251		
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	100	4/2013	1,64	10,08	9,63	136		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40	108/2013	2,76	2,00	19,04	105		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207	494/2013	0,06	0,01	15,25	61		
ИТОГО:	487		7,85	26,15	71,53	553	61,78	

День 9

Завтрак

КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (180)	180	248/2013	9,90	10,58	34,96	275		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	79		
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10	478/2013	0,10	7,25	0,14	66		
ИТОГО:	420		12,07	19,33	64,42	480	66,10	

Обед

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ) (180)	180	144/2013	1,60	2,85	9,60	70		
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 160	160	407/2013	14,26	16,43	14,80	264		
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	200	503/2013	0,00	0,00	9,98	40		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	79		
ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30	109/2013	2,34	0,42	11,19	58		
ИТОГО:	600		20,27	21,20	59,85	511	94,52	

Полдник

ПЕЧЕНЬЕ 50	50	590/2013	3,75	4,90	37,20	208		
РЯЖЕНКА 180	180	516/2013	5,22	4,50	7,20	90		
ИТОГО:	230		8,97	9,40	44,40	298	45,76	

Ужин

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ РЫБНЫМИ 250	250	149/2013	2,62	3,08	18,70	113		
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	187	494/2013	0,06	0,01	13,73	55		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	79		
ИТОГО:	467		4,75	4,59	46,71	247	43,62	

День 10

Завтрак

СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	180	165/2013	5,26	5,52	16,10	135	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20	108/2013	1,38	1,00	9,52	53	
СЫР (20)	20	114/2013	4,86	4,88	0,00	63	
ИТОГО:	420		11,50	11,40	40,66	311	53,76

Обед

СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 180	185	143/2013	1,62	3,62	7,65	70	
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	110	429/2013	2,38	4,52	15,91	114	
РЫБА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (70)	140	342/2013	1,14	10,07	4,22	112	
ЧАЙ С САХАРОМ 180	180	493/2013	0,00	0,00	13,54	54	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	79	
ИТОГО:	645		7,21	19,71	55,60	429	113,34

Полдник

БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	566/2013	4,96	1,17	28,94	146	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60	
ИТОГО:	250		4,96	1,17	43,98	206	18,80

Ужин

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	180	76/2013	1,24	10,16	7,34	126	
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	300/2013	5,08	4,60	0,28	63	
ЧАЙ С САХАРОМ	200	493/2013	0,00	0,00	15,04	60	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30	108/2013	2,07	1,50	14,28	79	
ИТОГО:	450		8,39	16,26	36,94	328	64,10

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890514

Владелец Дёмина Нина Ивановна

Действителен с 27.09.2023 по 26.09.2024