

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
/Непобедимова Н.Л./



СОГЛАСОВАНО
Директор МАOU «СОШ №3»
Горнозаводска
/Дёмина Н.И./



Примерное двухнедельное меню

На осенний-весенний период 2025-2026 учебный год

Рацион дошкольных групп структурного подразделения МАOU
«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

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ рецептуры
1	1	Завтрак		КАША ЯЧНЕВАЯ (180)	180,0	3,4	9,8	7,4	130,7	255/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,2	478/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
				Итого:	400,0	5,6	18,6	35,3	329,9	
1	1	Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (150)	155,0	1,2	3,9	5,6	62,3	142/2013
				МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130,0	4,9	4,8	31,2	188,0	291/2013
				КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (60)	60,0	0,4	1,8	4,7	36,1	411/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	493/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (25)	25,0	1,7	1,3	11,9	65,8	108/2013
				ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	109/2013
				Итого:	600,0	10,5	12,2	79,6	470,3	
1	1	Полдник		ПЕЧЕНЬЕ 50	50,0	3,8	4,9	37,2	207,9	590/2013
				ЧАЙ-КАРКАДЕ	200,0	0,0	0,0	15,0	59,9	456/2018
				Итого:	250,0	3,8	4,9	52,2	267,8	
1	1	Ужин		ПУДИНГ РИСОВЫЙ	200,0	7,7	11,6	43,9	310,4	283/2013
				СОУС МОЛОЧНЫЙ К БЛЮДАМ (1-й ВАРИАНТ)(20)	20,0	0,7	1,4	1,9	22,6	435/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
				НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	519/2013
				Итого:	450,0	11,2	14,8	84,7	515,7	
1	1	Итого за день:			1700,0	31,1	50,5	251,8	1583,7	
1	2	Завтрак		КАША "ДРУЖБА" (ПШЕНО, РИС,С/М) 180	180,0	4,9	9,8	26,7	213,9	260/2013
				ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1	0,0	15,3	61,3	494/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
				Итого:	407,0	6,4	10,8	51,5	327,8	
1	2	Обед		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (180Г)	185,0	1,4	4,5	9,1	82,3	128/2013
				КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130,0	2,8	5,3	18,8	134,5	429/2013
				КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ БГ) 60	60,0	1,5	2,1	5,9	48,6	345/2013
				ЧАЙ-КАРКАДЕ	200,0	0,0	0,0	15,0	59,9	456/2018
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40,0	2,8	2,0	19,0	105,2	108/2013
				Итого:	615,0	8,5	13,9	67,8	430,5	
1	2	Полдник		ВАФЛИ 50	50,0	1,4	1,7	38,7	175,1	588/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	493/2013
				Итого:	250,0	1,4	1,7	53,7	235,3	
1	2	Ужин	Холодные закуски	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	150,0	2,8	7,2	10,2	116,3	74/2013
				БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ (1-й ВАРИАНТ)	60,0	1,6	4,6	32,3	177,3	95/2013

			ЧАЙ С САХАРОМ		200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	493/2013
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)		40,0	2,8	2,0	19,0	105,2	108/2013
1	2	Итого за день:	Итого:		450,0	7,2	13,8	76,5	459,0	
					1722,0	23,5	40,2	249,5	1452,6	
1	3	Завтрак	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (180)		180,0	7,8	12,1	29,3	257,0	247/2013
			ЧАЙ С САХАРОМ 180		180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)		30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)		10,0	0,1	7,3	0,1	66,2	478/2013
		Итого:			400,0	10,0	20,9	57,2	456,2	
1	3	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (180)		180,0	2,1	2,1	15,0	87,3	147/2013
			КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (130)		130,0	9,6	5,8	40,7	253,7	237/2013
			ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") (60)		90,0	9,2	10,7	11,5	178,8	390/2013
			КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180		180,0	0,6	0,0	29,7	121,3	508/2013
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)		20,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
		Итого:			600,0	22,9	19,6	106,4	693,7	
1	3	Полдник	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ		60,0	4,5	7,2	34,7	221,6	565/2013
			ЧАЙ С САХАРОМ		200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	493/2013
		Итого:			260,0	4,5	7,2	49,7	281,8	
1	3	Ужин	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ		200,0	3,9	14,0	20,6	224,2	195/2013
			ЧАЙ С САХАРОМ		200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	493/2013
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)		30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
			ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20)		20,0	1,6	0,3	7,5	38,6	110/2013
		Итого:			450,0	7,6	15,8	57,4	401,9	
1	3	Итого за день:			1710,0	45,0	63,5	270,7	1833,6	
1	4	Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (180)		180,0	14,3	8,5	31,2	258,4	256/2013
			ЧАЙ С САХАРОМ 180		180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)		30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)		10,0	0,1	7,3	0,1	66,2	478/2013
		Итого:			400,0	16,5	17,3	59,1	457,6	
1	4	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ) (180)		180,0	1,6	2,9	9,6	70,5	144/2013
			КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130		130,0	2,8	5,3	18,8	134,5	429/2013
			ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 70		70,0	1,1	5,0	4,5	66,6	349/2013
			КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 180		180,0	0,0	0,0	9,0	35,9	503/2013
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)		30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
			ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20)		20,0	1,6	0,3	7,5	38,6	110/2013
		Итого:			610,0	9,2	15,0	63,7	425,0	
1	4	Полдник	ПЕЧЕНЬЕ 50		50,0	3,8	4,9	37,2	207,9	590/2013
			ЧАЙ-КАРКАДЕ 200		200,0	0,0	0,0	13,5	53,9	456/2018
		Итого:			250,0	3,8	4,9	50,7	261,8	
1	4	Ужин	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ		205,0	10,2	18,6	40,8	371,5	297/2013
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (50)		50,0	3,5	2,5	23,8	131,5	108/2013

[illegible]

2	1	Итого за день:		1730,0	33,6	42,9	240,7	1480,6	
2	2	Завтрак	КАША ЯЧНЕВАЯ (200)	200,0	3,4	9,8	7,4	130,7	255/2013
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ НАТ. 180	180,0	2,7	2,9	14,8	95,9	501/2013
			Итого:	410,0	8,2	14,2	36,5	305,5	
2	2	Обед	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 180	185,0	1,6	3,6	7,7	69,7	143/2013
			МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130,0	4,9	4,8	31,2	188,0	291/2013
			ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") СОУС ТОМ.	60,0	5,7	7,5	7,2	118,6	390/2013
			КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 180	180,0	0,0	0,0	9,0	35,9	503/2013
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40,0	2,8	2,0	19,0	105,2	108/2013
			ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20)	20,0	1,6	0,3	7,5	38,6	110/2013
			Итого:	615,0	16,6	18,2	81,6	556,0	
2	2	Полдник	ВАФЛИ 50	50,0	1,4	1,7	38,7	175,1	588/2013
			ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	493/2013
			Итого:	250,0	1,4	1,7	53,7	235,3	
2	2	Ужин	ОЛАДЫ С ДЖЕМОМ	180,0	10,1	10,6	82,2	465,1	537/2013
			Холодные закуски	100,0	1,3	6,1	13,2	112,6	57/2013
			САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
			ЧАЙ С САХАРОМ 180	20,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	480,0	12,8	17,7	118,4	684,4	
			Итого:	1755,0	39,0	51,8	290,2	1781,2	
2	2	Итого за день:							
2	3	Завтрак	КАША "ДРУЖБА" (ПШЕНО, РИС, С/М) 180	180,0	4,9	9,8	26,7	213,9	260/2013
			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,2	478/2013
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
			ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
			Итого:	400,0	7,1	18,6	54,6	413,1	
2	3	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) (180)	180,0	1,6	2,9	9,6	70,5	144/2013
			КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	130,0	2,8	5,3	18,8	134,5	429/2013
			КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (60)	60,0	1,5	2,1	5,9	48,6	345/2013
			КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	180,0	0,6	0,0	29,7	121,3	508/2013
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
			ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНОЙ) (20)	20,0	1,6	0,3	7,5	38,6	110/2013
			Итого:	600,0	10,2	12,1	85,8	492,4	
2	3	Полдник	ПЕЧЕНЬЕ 50	50,0	3,8	4,9	37,2	207,9	590/2013
			ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	493/2013
			Итого:	250,0	3,8	4,9	52,2	268,1	
2	3	Ужин	МАКАРОННИК (МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА)	250,0	11,0	8,1	54,2	333,5	292/2013
			ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	187,0	0,1	0,0	13,7	55,2	494/2013
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
			Итого:	467,0	13,2	9,6	82,2	467,6	
2	3	Итого за день:		1717,0	34,3	45,2	274,8	1641,2	

2	4	Завтрак	1-е блюда	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	180,0	5,3	5,5	16,1	135,1	165/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	493/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
				Итого:	410,0	7,4	7,0	45,4	274,2	
2	4	Обед		СВЕКОЛЬНИК 180	180,0	1,7	3,1	12,6	85,0	131/2013
				РИС ОТВАРНОЙ (110)	110,0	2,9	3,7	32,7	175,8	414/2013
				ПЕЧЕНЬ ГОВЯЖЬЯ ПО-СТРОГАНОВСКИ	110,0	19,1	16,5	6,9	252,7	398/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
				КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 180	180,0	0,0	0,0	9,0	35,9	503/2013
				Итого:	600,0	25,1	24,3	70,7	602,0	
2	4	Полдник		ПРЯНИК	50,0	3,7	2,4	37,8	186,8	
				ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	493/2013
				Итого:	250,0	3,7	2,4	52,8	247,0	
2	4	Ужин		РУЛЕТ ИЛИ ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ (250)	250,0	4,7	11,6	33,0	255,1	201/2013
				ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	187,0	0,1	0,0	13,7	55,2	494/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
				Итого:	467,0	6,9	13,1	61,0	389,2	
2	4	Итого за день:			1727,0	43,1	46,8	229,9	1512,4	

2	5	Завтрак		КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МОЛОКОМ НАТ. - Н (180)	180,0	5,8	9,8	37,8	262,5	253/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40,0	2,8	2,0	19,0	105,2	108/2013
				Итого:	400,0	8,6	11,8	70,3	421,8	
2	5	Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (200)	200,0	1,2	3,9	5,6	62,3	142/2013
				РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	200,0	17,8	20,5	18,5	329,2	407/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
				Итого:	610,0	21,1	25,9	51,9	524,5	
2	5	Полдник		БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ"	75,0	4,9	8,4	39,0	251,0	554/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	493/2013
				Итого:	275,0	4,9	8,4	54,0	311,2	
2	5	Ужин		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150,0	1,2	10,2	7,3	125,8	76/2013
				ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40,0	5,1	4,6	0,3	62,8	300/2013
				ЧАЙ-КАРКАДЕ	200,0	0,0	0,0	15,0	59,9	456/2018
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40,0	2,8	2,0	19,0	105,2	108/2013
				Итого:	430,0	9,1	16,8	41,6	353,7	
2	5	Итого за день:			1715,0	43,7	62,9	217,8	1611,2	

Среднее значение за период:										1719,3	37,6	50,4	253,3	1615,0
-----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------	------	------	-------	--------