

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Непобедимова Н.Л./



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



Примерное двухнедельное меню

На осенний-весенний период 2025-2026 учебный год

Рацион дошкольных групп структурного подразделения МАОУ
«СОШ № 3 г. Горнозаводск
Возрастная категория 1-3 года

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	дата			Калорийность, ккал	№ рецептуры
						Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г		
1	1	Завтрак		КАША ЯЧНЕВАЯ (180)	180,0	9,8	7,4	3,4	130,7	255/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20,0	1,0	9,5	1,4	52,6	108/2013
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10,0	7,3	0,1	0,1	66,2	478/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	13,5	0,0	54,1	493/2013
				Итого:	400,0	18,1	30,5	4,9	303,6	
1	1	Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (150)	155,0	3,9	5,6	1,2	62,3	142/2013
				КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (60)	60,0	1,8	4,7	0,4	36,1	411/2013
				МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (110).	110,0	4,1	26,4	4,2	159,1	291/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20,0	1,0	9,5	1,4	52,6	108/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	13,5	0,0	54,1	493/2013
				Итого:	525,0	10,8	59,7	7,2	364,2	
1	1	Полдник		ПЕЧЕНЬЕ 30	30,0	2,3	22,3	2,3	124,7	590/2013
				ЧАЙ-КАРКАДЕ 180	180,0	0,0	13,5	0,0	53,9	456/2018
				Итого:	210,0	2,3	35,8	2,3	178,6	
1	1	Ужин		ПУДИНГ РИСОВЫЙ	200,0	11,6	43,9	7,7	310,4	283/2013
				НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	180,0	0,3	22,2	0,6	93,4	519/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40,0	2,8	19,0	2,8	105,2	108/2013
				Итого:	420,0	11,1	85,1	11,1	509,0	
1	1	Итого за день:			1545,0	45,7	211,1	25,5	1355,4	
1	2	Завтрак		КАША "ДРУЖБА" (ПШЕНО, РИС, С/М) 150	150,0	8,1	22,2	4,0	178,2	260/2013
				ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	187,0	0,0	13,7	0,1	55,2	494/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20,0	1,0	9,5	1,4	52,6	108/2013
				Итого:	357,0	9,1	45,4	5,5	286,0	
1	2	Обед		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (150Г)	155,0	3,9	7,6	1,2	69,9	128/2013
				КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	110,0	4,5	15,9	2,4	113,8	429/2013
				КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ (МИНТАЙ БЛГ) 60	60,0	2,1	5,9	1,5	48,6	345/2013
				ЧАЙ-КАРКАДЕ 180	180,0	0,0	13,5	0,0	53,9	456/2018
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20,0	1,0	9,5	1,4	52,6	108/2013
				Итого:	525,0	11,5	52,4	6,5	338,8	
1	2	Полдник		ВАФЛИ 40	40,0	1,3	30,9	1,1	140,0	588/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	13,5	0,0	54,1	493/2013
				Итого:	220,0	1,3	44,4	1,1	194,1	

1	2	Ужин	Холодные закуски	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ 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 180	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
				Итого:	410,0	5,8	12,8	65,5	400,3	
1	2	Итого за день:			1512,0	18,9	34,7	207,7	1219,2	
1	3	Завтрак		КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (150)	150,0	6,5	10,1	24,4	214,2	247/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,2	478/2013
				Итого:	360,0	8,0	18,4	47,5	387,1	
1	3	Обед	1-е блюда	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (150)	150,0	1,7	1,8	12,5	72,7	147/2013
				КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (100)	100,0	7,4	4,5	31,3	195,1	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 150	150,0	0,5	0,0	24,7	101,1	508/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
				Итого:	510,0	20,2	18,0	89,5	600,3	
1	3	Полдник		БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	60,0	4,5	7,2	34,7	221,6	565/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
				Итого:	240,0	4,5	7,2	48,2	275,7	
1	3	Ужин		РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200,0	3,9	14,0	20,6	224,2	195/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
				Итого:	400,0	5,3	15,0	43,6	330,9	
1	3	Итого за день:			1510,0	38,0	58,6	228,8	1594,0	
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 (20)	20,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,2	478/2013
				Итого:	390,0	15,8	16,8	54,3	431,3	
1	4	Обед	1-е блюда	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) (150)	150,0	1,3	2,4	8,0	58,7	144/2013
				КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 110	110,0	2,4	4,5	15,9	113,8	429/2013
				ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 70	70,0	1,1	5,0	4,5	66,6	349/2013
				КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 150	150,0	0,0	0,0	7,5	29,9	503/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
				Итого:	500,0	6,2	12,9	45,4	321,6	
1	4	Полдник		ПЕЧЕНЬЕ 40	40,0	3,0	3,9	29,8	166,3	590/2013

				ЧАЙ-КАРКАДЕ 180		180,0	0,0	0,0	13,5	53,9	456/2018
				Итого:		220,0	3,0	3,9	43,3	220,2	
1	4	Ужин		МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ		205,0	10,2	18,6	40,8	371,5	297/2013
				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:		415,0	12,3	20,1	68,6	504,5	
1	4	Итого за день:				1525,0	37,3	53,7	211,6	1477,6	
1	5	Завтрак		КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ (150)		150,0	6,7	9,2	28,7	224,0	258/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ 180		180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)		20,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
				СЫР (20)		20,0	0,0	0,0	0,0	0,0	114/2013
				Итого:		370,0	8,1	10,2	51,7	330,7	
1	5	Обед		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (150Г)		155,0	2,0	4,0	14,5	102,3	134/2013
				РИС ОТВАРНОЙ (110)		110,0	2,9	3,7	32,7	175,8	414/2013
				ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ.		80,0	5,5	6,7	5,7	105,3	372/2013
				ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150		150,0	0,1	0,0	11,4	46,0	494/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)		20,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
				Итого:		515,0	11,9	15,4	73,8	482,0	
1	5	Полдник		БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ		60,0	4,6	6,1	36,8	220,2	567/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ 180		180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
				Итого:		240,0	4,6	6,1	50,3	274,3	
1	5	Ужин		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (200)		200,0	9,2	3,8	16,2	135,5	
				НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180		180,0	0,6	0,3	22,2	93,4	519/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)		30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
				Итого:		410,0	11,9	5,6	52,7	307,8	
1	5	Итого за день:				1535,0	36,5	37,3	228,5	1394,8	
2	1	Завтрак		КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 190		190,0	6,0	7,0	29,4	204,3	262/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ		200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	493/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)		20,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)		10,0	0,1	7,3	0,1	66,2	478/2013
				Итого:		420,0	7,5	15,3	54,0	383,3	
2	1	Обед		ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ (110)		115,0	1,8	3,7	3,7	55,2	418/2013
				КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 60(ФАРШ)		60,0	1,2	2,8	6,0	53,9	412/2013
				КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150		150,0	0,5	0,0	24,7	101,1	508/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)		30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
				БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (180Г)		185,0	1,4	4,5	9,1	82,3	128/2013
				Итого:		540,0	7,0	12,5	57,8	371,4	

2	1	Полдник	ПРЯНИК		50,0	3,7	2,4	37,8	186,8	
			НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180		180,0	0,6	0,3	22,2	93,4	519/2013
			Итого:		230,0	4,3	2,7	60,0	280,2	
2	1	Ужин	СУФЛЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ		200,0	5,8	5,2	25,7	173,1	179/2013
			ЯЙЦО ВАРЕНОЕ 20		20,0	2,5	2,3	0,1	31,4	300/2013
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)		20,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
			ЧАЙ С САХАРОМ 180		180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
			Итого:		420,0	9,7	8,5	48,8	311,2	
2	1	Итого за день:			1610,0	28,5	39,0	220,6	1346,1	
2	2	Завтрак	КАША ЯЧНЕВАЯ (180)		180,0	3,4	9,8	7,4	130,7	255/2013
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)		20,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
			КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ НАТ. 180		180,0	2,7	2,9	14,8	95,9	501/2013
			Итого:		380,0	7,5	13,7	31,7	279,2	
2	2	Обед	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ 180	1-е блюда	185,0	1,6	3,6	7,7	69,7	143/2013
			МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (100)		100,0	3,8	3,7	24,0	144,6	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 150		150,0	0,0	0,0	7,5	29,9	503/2013
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)		20,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
			Итого:		515,0	12,5	15,8	55,9	415,4	
2	2	Полдник	ВАФЛИ 40		40,0	1,1	1,3	30,9	140,0	588/2013
			ЧАЙ С САХАРОМ 180		180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
			Итого:		220,0	1,1	1,3	44,4	194,1	
2	2	Ужин	ОПАДЬИ С ДЖЕМОМ		180,0	10,1	10,6	82,2	465,1	537/2013
			САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	Холодные закуски	100,0	1,3	6,1	13,2	112,6	57/2013
			ЧАЙ С САХАРОМ 180		180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)		20,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
			Итого:		480,0	12,8	17,7	118,4	684,4	
2	2	Итого за день:			1595,0	33,9	48,5	250,4	1573,1	
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 (20)		20,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
			ЧАЙ С САХАРОМ 180		180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
			Итого:		390,0	6,4	18,1	49,8	386,8	
2	3	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) (150)	1-е блюда	150,0	1,3	2,4	8,0	58,7	144/2013
			КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		100,0	2,2	4,1	14,5	103,2	429/2013
			КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (60)		60,0	1,5	2,1	5,9	48,6	345/2013
			КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150		150,0	0,5	0,0	24,7	101,1	508/2013

				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)		20,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
				Итого:		480,0	6,9	9,6	62,6	364,2	
2	3	Полдник		ПЕЧЕНЬЕ 40		40,0	3,0	3,9	29,8	166,3	590/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ 180		180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
				Итого:		220,0	3,0	3,9	43,3	220,4	
2	3	Ужин		МАКАРОНИК (МАКАРОННАЯ ЗАПЕКАНКА)		200,0	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:		417,0	13,2	9,6	82,2	467,6	
2	3	Итого за день:				1507,0	29,5	41,2	237,9	1439,0	
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 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:		390,0	7,4	7,0	43,9	268,1	
2	4	Обед		СВЕКОЛЬНИК 150		150,0	1,4	2,6	10,5	70,8	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:		570,0	24,8	23,8	68,6	587,8	
2	4	Полдник		ПРЯНИК (40)		40,0	2,9	1,9	30,2	149,4	
				ЧАЙ С САХАРОМ 180		180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
				Итого:		220,0	2,9	1,9	43,7	203,5	
2	4	Ужин		РУЛЕТ ИЛИ ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ (200)		200,0	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:		417,0	6,9	13,1	61,0	389,2	
2	4	Итого за день:				1597,0	42,0	45,8	217,2	1448,6	
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 (20)		20,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
				Итого:		380,0	7,2	10,8	60,8	369,2	
2	5	Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (150)		155,0	1,2	3,9	5,6	62,3	142/2013
				РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 160		160,0	14,3	16,4	14,8	264,1	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:		525,0	17,6	21,8	48,2	459,4	

2	5	Полдник		БУЛОЧКА "ПЕРМСКАЯ"	75,0	4,9	8,4	39,0	251,0	554/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
				Итого:	255,0	4,9	8,4	52,5	305,1	
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 180	180,0	0,0	0,0	13,5	53,9	456/2018
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40,0	2,8	2,0	19,0	105,2	108/2013
				Итого:	410,0	9,1	16,8	40,1	347,7	
2	5	Итого за день:			1570,0	38,8	57,8	201,6	1481,4	
Среднее значение за период:					1535,6	32,9	46,2	221,5	1432,9	