

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
Непобедимова Н.Л./



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

Примерное двухнедельное меню

На осенний-весенний период 2026-2027 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

Неде ля	День недели	Приме н пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	№ рецептуры	Цена, руб
1	1	Завтрак		КАША "ДРУЖБА" (ПШЕНО, РИС, С/М) 180	180,0	4,9	9,8	26,7	213,9	260/2013	
				ЧАЙ С ЛИМОННОМ 150	150,0	0,1	0,0	11,4	46,0	494/2013	
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013	
				Итого:	360,0	7,1	11,3	52,4	338,8		
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 (110).	110,0	4,2	4,1	26,4	159,1	291/2013	
				ФРИКАДЕЛКИ ИЗ КУР	75,0	1,6	4,9	5,4	71,5	410/2013	
				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:	550,0	9,1	14,4	65,2	425,9		
1	1	Полдник		ВАФЛИ 30	30,0	0,8	1,0	23,2	105,0	588/2013	
				НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	180,0	0,6	0,3	22,2	93,4	519/2013	
				Итого:	210,0	1,4	1,3	45,4	198,4		
1	1	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	1	Итого за день:			1520,0	22,9	42,0	206,6	1294,0		224,00
1	2	Завтрак		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 140	140,0	11,7	18,1	3,1	221,5	301/2013	
				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:	350,0	13,8	19,6	30,9	354,5		
1	2	Обед		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (150)	155,0	1,2	3,9	7,6	69,9	128/2013	
				КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	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	
				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:	515,0	6,3	11,1	51,0	328,4		
1	2	Полдник		БУЛОЧКА "АПТАЙСКАЯ"	50,0	4,5	0,7	27,6	134,4	558/2013	
				ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013	
				Итого:	230,0	4,5	0,7	41,1	188,5		
1	2	Ужин		КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ (150)	180,0	10,1	15,8	43,3	355,9	238/2013	
				НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 150	180,0	0,5	0,2	18,5	77,8	519/2013	
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	40,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013	
				Итого:	400,0	12,0	17,0	71,3	486,3		
1	2	Итого за день:			1495,0	36,6	48,4	194,3	1357,7		224,00

1	3	Завтрак		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ 150	150,0	5,9	6,4	27,7	192,0	267/2013	
				КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ НАТ. 180	180,0	2,7	2,9	14,8	95,9	501/2013	
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (25)	25,0	1,7	1,3	11,9	65,8	106/2013	
			Итого:		355,0	10,3	10,6	54,4	353,7		
1	3	Обед	1-е блюда	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ) (180)	180,0	1,6	2,9	9,6	70,5	144/2013	
				РИС ОТВАРНОЙ (110)	110,0	2,9	3,7	32,7	175,8	414/2013	
				КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУШЕННЫЕ 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	106/2013	
			Итого:		530,0	8,3	10,9	87,3	480,2		
1	3	Полдник		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	
			Итого:		260,0	1,6	4,6	47,3	237,5		
1	3	Ужин		СУФЛЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	180,0	5,8	5,2	25,7	173,1	179/2013	
				ЧАЙ С ЛИМОННОМ 180	180,0	0,1	0,0	11,4	46,0	494/2013	
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013	
			Итого:		400,0	8,0	6,7	51,4	298,0		
1	3	Итого за день:			1545,0	28,2	32,8	240,4	1369,4		224,00
1	4	Завтрак		КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 140	140,0	4,4	5,1	21,7	150,5	262/2013	
				ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013	
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (25)	25,0	1,7	1,3	11,9	65,8	108/2013	
				МАСЛО СПИВОЧНОЕ (10)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,2	478/2013	
			Итого:		355,0	6,2	13,7	47,2	336,6		
1	4	Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (150)	150,0	3,2	3,1	9,2	77,5	146/2013	
				КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (100)	100,0	7,4	4,5	31,3	195,1	237/2013	
				ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЕЖИКИ") (60)	90,0	9,2	10,7	11,5	178,8	390/2013	
				КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФРУКТОВОГО 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	106/2013	
			Итого:		510,0	21,2	19,3	69,0	533,9		
1	4	Полдник		БУЛОЧКА "ВЕЩУШКА" (50)	50,0	4,2	3,8	29,8	170,4	559/2013	
				ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013	
			Итого:		230,0	4,2	3,8	43,3	224,5		
1	4	Ужин	Холодные закуски	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	150,0	3,1	11,4	10,8	158,4	65/2013	
				ЧАЙ С САХАРОМ 180	200,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013	
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	50,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013	
			Итого:		400,0	4,5	12,4	33,8	265,1		
1	4	Итого за день:			1495,0	36,1	49,2	193,3	1360,1		224,00

1	5	Завтрак	КАША РИСОВАЯ БЯЗКАЯ С МОЛОКОМ НАТ. - Н (150)	150,0	4,8	8,2	31,5	218,7	253/2013	
			МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,2	478/2013	
			ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	150,0	0,1	0,0	11,4	46,0	494/2013	
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40,0	2,8	2,0	19,0	105,2	108/2013	
			Итого:	350,0	7,8	17,5	62,0	436,1		
1	5	Обед	РАССОЛЬНИК ПЕНИНГРАДСКИЙ (150Г)	155,0	2,0	4,0	14,5	102,3	134/2013	
			КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100,0	2,9	3,4	12,5	92,4	423/2013	
			КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУШЕННЫЕ 60(ФАРШ)	60,0	1,2	2,8	6,0	53,9	412/2013	
			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:	515,0	7,5	11,2	56,0	355,3		
1	5	Полдник	ПЕЧЕНЬЕ 50	50,0	3,8	4,9	37,2	207,9	590/2013	
			НАПИТОК ИЗ ШИТОВНИКА 150	150,0	0,5	0,2	18,5	77,8	519/2013	
			Итого:	200,0	4,3	5,1	55,7	285,7		
1	5	Ужин	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯЙЦОМ	150,0	4,3	12,4	10,1	169,2	4/2013	
			ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	493/2013	
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	50,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013	
			Итого:	400,0	5,7	13,4	34,6	282,0		
1	5	Итого за день:		1465,0	25,3	47,2	208,3	1359,1		224,00
2	1	Завтрак	КАША РЧНЕВАЯ (150)	150,0	2,8	8,1	6,2	108,9	255/2013	
			ЧАЙ-КАРКАДЕ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	53,9	456/2018	
			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	4,3	16,4	29,3	281,6		
2	1	Обед	СВЕКОЛЬНИК 150	150,0	1,4	2,6	10,5	70,8	131/2013	
			МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (110).	110,0	4,2	4,1	26,4	159,1	291/2013	
			КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУШЕННЫЕ 60(ФАРШ)	60,0	1,2	2,8	6,0	53,9	412/2013	
			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:	530,0	8,9	11,0	70,7	416,8		
2	1	Полдник	БАФЛИ 30	30,0	0,8	1,0	23,2	105,0	589/2013	
			ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013	
			Итого:	210,0	0,8	1,0	36,7	159,1		
2	1	Ужин	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (180)	180,0	8,2	3,4	14,6	122,0		
			ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013	
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013	
			Итого:	400,0	9,6	4,4	37,6	228,7		
2	1	Итого за день:		1500,0	23,6	32,8	174,3	1086,2		224,00

2	2	Завтрак	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОБСЯЖНЫХ "ТЕРКУПЕС" 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 (30)	30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013	
			Итого:	360,0	8,6	11,6	52,2	347,2		
2	2	Обед	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (150)	150,0	3,7	3,9	8,0	81,6	167/2013	
			РИС ОТВАРНОЙ (110)	110,0	2,9	3,7	32,7	175,8	414/2013	
			ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 70	70,0	1,1	5,0	4,5	66,6	349/2013	
			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:	500,0	9,6	13,6	79,4	477,7		
2	2	Полдник	ПЕЧЕНЬЕ 30	30,0	2,3	2,9	22,3	124,7	590/2013	
			НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	180,0	0,6	0,3	22,2	93,4	519/2013	
			Итого:	210,0	2,9	3,2	44,5	218,1		
2	2	Ужин	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО(140)	140,0	3,4	14,1	27,6	250,6	428/2013	
		Холодные закуски	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ 60	60,0	1,0	3,7	4,9	57,0	58/2013	
			ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	187,0	0,1	0,0	13,7	55,2	494/2013	
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013	
			Итого:	407,0	5,9	18,8	55,7	415,4		
2	2	Итого за день:		1477,0	27,0	47,2	231,8	1458,4		224,00
2	3	Завтрак	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МОЛОКОМ НАТ. - Н (150)	150,0	4,8	8,2	31,5	218,7	253/2013	
			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:	367,0	7,0	9,7	59,5	352,8		
2	3	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-й ВАРИАНТ) (150)	150,0	1,3	2,4	8,0	58,7	144/2013	
			РАТУ 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:	520,0	17,7	20,3	50,6	455,8		
2	3	Полдник	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОБИДЛОМ (2-й ВАРИАНТ)	60,0	1,2	4,4	20,2	124,9	95/2013	
			ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013	
			Итого:	240,0	1,2	4,4	33,7	179,0		
2	3	Ужин	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С РЫБОМ	205,0	10,2	18,6	40,8	371,5	297/2013	
			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:	422,0	12,4	20,1	68,8	505,6		
2	3	Итого за день:		1549,0	38,3	54,5	212,6	1493,2		224,00

2	4	Завтрак	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (150)	150,0	11,9	7,1	26,0	215,4	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:		370,0	14,1	15,9	53,9	414,6		
2	4	Обед	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (180Г)	185,0	1,4	4,5	9,1	82,3	128/2013	
			МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (110).	110,0	4,2	4,1	26,4	159,1	291/2013	
			ТЕФЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") (60)	90,0	9,2	10,7	11,5	178,8	390/2013	
			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:		602,0	17,0	20,8	75,0	554,3		
2	4	Полдник	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60,0	5,0	4,6	35,5	203,1	563/2013	
			ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013	
		Итого:		240,0	5,0	4,6	49,0	257,2		
2	4	Ужин	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	150,0	1,2	10,2	7,3	125,8	76/2013	
			НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	200,0	0,6	0,3	22,2	93,4	519/2013	
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	50,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013	
		Итого:		400,0	3,9	12,0	43,8	298,1		
2	4	Итого за день:		1612,0	40,0	53,3	221,7	1524,2		224,00
2	5	Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	150,0	4,4	4,6	13,4	112,6	165/2013	
			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:		360,0	6,5	6,1	41,2	245,6		
2	5	Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (150)	150,0	1,7	1,8	12,5	72,7	147/2013	
			ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ (110)	115,0	1,8	3,7	3,7	55,2	418/2013	
			КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (60)	60,0	0,4	1,8	4,7	36,1	411/2013	
			ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	150,0	0,1	0,0	11,4	46,0	494/2013	
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013	
		Итого:		505,0	6,1	8,8	46,6	288,9		
2	5	Полдник	ПЮРНИК (40)	40,0	2,9	1,9	30,2	149,4		
			ЧАЙ-КАРКАДЕ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	53,9	456/2018	
		Итого:		220,0	2,9	1,9	43,7	203,3		
2	5	Ужин	ЗРАЗЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ С ОВОЩАМИ (200)	200,0	7,5	9,1	35,6	254,5	205/2013	
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013	
			ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	187,0	0,1	0,0	13,7	55,2	494/2013	
		Итого:		417,0	9,7	10,6	63,6	388,6		
2	5	Итого за день:		1502,0	25,2	27,4	195,1	1126,4		224,00
Среднее значение за период:				1677,2	30,3	43,5	207,8	1342,9		224,00