УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
_____/Лебедимова Н.Л./

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ «СОШ №3»
г. 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 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

Школа МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Утвердил Должность Руководитель

Фамилия Непобедимова Н.Л.

Дата 2026

дата месяц год

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 2-я ступень (3-7 лет)

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюдо	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	№ рецептуры
1	1	Завтрак		КАША "ДРУЖБА" (ПШЕНО, РИС,С/М) 200	200,0	5,4	10,8	29,6	237,7	260/2013
				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	7,6	12,3	57,6	371,8	
1	1	Обед		ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (180)	185,0	1,5	4,5	6,7	73,1	142/2013
				МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130,0	4,9	4,8	31,2	188,0	291/2013
				ФРИКАДЕЛЬКИ 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:	600,0	10,1	15,7	71,1	465,6	
1	1	Полдник		ВАФЛИ 50	50,0	1,4	1,7	38,7	175,1	588/2013
				НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	519/2013
				Итого:	250,0	2,1	2,0	63,3	278,9	
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:			1667,0	25,1	45,0	235,6	1447,2	
1	2	Завтрак		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	180,0	11,7	18,1	3,1	221,5	301/2013
				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	13,8	19,6	32,4	360,6	
1	2	Обед		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (200Г)	200,0	1,2	3,9	7,6	69,9	128/2013
				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
				ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
				Итого:	600,0	6,9	12,3	55,3	359,7	
1	2	Полдник		БУЛОЧКА "АЛТАЙСКАЯ"	50,0	4,5	0,7	27,6	134,4	558/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	493/2013
				Итого:	250,0	4,5	0,7	42,6	194,6	
1	2	Ужин		КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ (200)	200,0	13,4	21,1	57,7	474,5	237/2013
				НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200	200,0	0,6	0,0	22,2	93,4	519/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (50)	50,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
				Итого:	450,0	15,4	22,4	89,4	620,5	
1	2	Итого за день:			1655,0	40,6	55,0	219,7	1535,4	

1	3	Завтрак		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200,0	7,9	8,5	36,9	256,1	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	108/2013
				Итого:	405,0	12,3	12,7	63,6	417,8	
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 (130)	130,0	3,4	4,4	38,7	207,7	414/2013
				КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 60(ФАРШ)	60,0	1,2	2,8	6,0	53,9	412/2013
				КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,7	0,0	33,0	134,8	508/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
				Итого:	600,0	9,0	11,6	101,6	545,8	
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		РУЛЕТ ИЛИ ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ (250)	250,0	4,7	11,6	33,0	255,1	201/2013
				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:	460,0	6,8	13,1	60,8	388,1	
1	3	Итого за день:			1725,0	29,7	42,0	273,3	1589,2	
1	4	Завтрак		КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 190	190,0	6,0	7,0	29,4	204,3	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 СЛИВОЧНОЕ (10)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,2	478/2013
				Итого:	405,0	7,8	15,6	54,9	390,4	
1	4	Обед		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (200)	200,0	4,3	4,1	12,3	103,3	146/2013
				КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (140)	140,0	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
				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:	600,0	22,3	20,3	72,1	559,7	
1	4	Полдник		БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (50)	50,0	4,2	3,8	29,8	170,4	559/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	493/2013
				Итого:	250,0	4,2	3,8	44,8	230,6	
1	4	Ужин	Холодные закуски	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ(200)	200,0	4,6	17,1	16,3	237,5	65/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	493/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (50)	50,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
				Итого:	450,0	6,7	18,6	45,6	376,6	
1	4	Итого за день:			1705,0	41,0	58,3	217,4	1557,3	

1	5	Завтрак		КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МОЛОКОМ НАТ. - Н (180)	180,0	5,8	9,8	37,8	262,5	253/2013
				МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,2	478/2013
				ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	187,0	0,1	0,0	13,7	55,2	494/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40,0	2,8	2,0	19,0	105,2	108/2013
				Итого:	417,0	8,8	19,1	70,6	489,1	
1	5	Обед		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (200Г)	200,0	2,0	4,0	14,5	102,3	134/2013
				КАПУСТА ТУШЕНАЯ (130)	130,0	3,7	4,5	16,3	120,5	423/2013
				КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 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	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
				Итого:	600,0	8,3	12,3	59,8	383,4	
1	5	Полдник		ПЕЧЕНЬЕ 50	50,0	3,8	4,9	37,2	207,9	590/2013
				НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200	200,0	0,5	0,2	18,5	77,8	519/2013
				Итого:	250,0	4,3	5,1	55,7	285,7	
1	5	Ужин		ПУДИНГ РИСОВЫЙ	250,0	7,7	11,6	43,9	310,4	283/2013
				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
				Итого:	470,0	9,1	12,6	68,4	423,2	
1	5	Итого за день:			1737,0	30,5	49,1	254,5	1581,4	
2	1	Завтрак		КАША ЯЧНЕВАЯ (180)	180,0	3,4	9,8	7,4	130,7	255/2013
				ЧАЙ-КАРКАДЕ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	53,9	456/2018
				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	5,6	18,6	35,3	329,7	
2	1	Обед		СВЕКОЛЬНИК 180	180,0	1,7	3,1	12,6	85,0	131/2013
				МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130,0	4,9	4,8	31,2	188,0	291/2013
				КОТЛЕТЫ ИЗ КУР ПРИПУЩЕННЫЕ 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
				ХЛЕБ РЖАНОЙ (30)	30,0	2,3	0,4	11,2	57,9	109/2013
				Итого:	610,0	12,2	12,6	88,8	517,8	
2	1	Полдник		ВАФЛИ 50	50,0	0,8	1,0	23,2	105,0	588/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	15,0	60,2	493/2013
				Итого:	250,0	0,8	1,0	38,2	165,2	
2	1	Ужин		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (200)	200,0	8,2	3,4	14,6	122,0	
				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:	450,0	9,6	4,4	39,1	234,8	
2	1	Итого за день:			1660,0	28,2	30,8	201,4	1247,5	

2	2	Завтрак		КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (180)	180,0	7,8	12,1	29,3	257,0	247/2013
				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	9,9	13,6	58,6	396,1	
2	2	Обед		СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (180)	180,0	4,4	4,7	9,6	97,9	167/2013
				РИС ОТВАРНОЙ (130)	130,0	3,4	4,4	38,7	207,7	414/2013
				ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 70	70,0	1,1	5,0	4,5	66,6	349/2013
				КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200,0	0,7	0,0	33,0	134,8	508/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20,0	1,4	1,0	9,5	52,6	108/2013
				Итого:	600,0	11,0	15,1	95,3	559,6	
2	2	Полдник		КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60,0	4,3	6,8	41,0	242,2	579/2013
				НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200,0	0,7	0,3	24,6	103,8	519/2013
				Итого:	260,0	5,0	7,1	65,6	346,0	
2	2	Ужин		КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ (200)	200,0	4,8	6,6	29,1	194,7	174/2013
			Холодные закуски	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60,0	0,7	6,1	6,4	83,0	2/2013
				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:	467,0	7,0	13,7	58,7	385,5	
2	2	Итого за день:			1737,0	32,9	49,5	278,2	1687,2	
2	3	Завтрак		КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МОЛОКОМ НАТ. - Н (180)	180,0	5,8	9,8	37,8	262,5	253/2013
				ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1	0,0	15,3	61,3	494/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
				Итого:	417,0	8,0	11,3	67,4	402,7	
2	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
				РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	200,0	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 (40)	40,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
				Итого:	600,0	18,0	20,8	52,2	467,6	
2	3	Полдник		БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50,0	5,0	1,2	28,9	146,2	566/2013
				КЕФИР 200.	200,0	5,2	4,5	7,2	90,2	516/2013
				Итого:	250,0	10,2	5,7	36,1	236,4	
2	3	Ужин	1-е блюда	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (180)	180,0	2,1	2,1	15,0	87,3	147/2013
				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
				ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ 100)	100,0	0,4	0,4	9,5	44,4	112/2013
				Итого:	510,0	4,6	4,0	54,1	270,8	
2	3	Итого за день:			1777,0	40,8	41,8	209,8	1377,5	

2	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	
2	4	Обед		БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (180Г)	185,0	1,4	4,5	9,1	82,3	128/2013
				МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (130).	130,0	4,9	4,8	31,2	188,0	291/2013
				ТЕФТЕЛИ 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:	622,0	17,7	21,5	79,8	583,2	
2	4	Полдник		БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70,0	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:	250,0	5,0	4,6	49,0	257,2	
2	4	Ужин		ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	200,0	1,2	10,2	7,3	125,8	76/2013
				НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 200	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:	450,0	3,9	12,0	43,8	298,1	
2	4	Итого за день:			1722,0	43,1	55,4	231,7	1596,1	
2	5	Завтрак	1-е блюда	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	200,0	5,8	6,1	17,9	150,2	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:	410,0	7,9	7,6	45,7	283,2	
2	5	Обед	1-е блюда	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (180)	180,0	2,1	2,1	15,0	87,3	147/2013
				ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ (130)	135,0	2,1	3,8	4,3	59,2	418/2013
				КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (60)	60,0	0,4	1,8	4,7	36,1	411/2013
				ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	187,0	0,1	0,0	13,7	55,2	494/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40,0	2,8	2,0	19,0	105,2	108/2013
				Итого:	602,0	7,5	9,7	56,7	343,0	
2	5	Полдник		ПЕЧЕНЬЕ 50	50,0	3,0	3,9	29,8	166,3	590/2013
				ЧАЙ-КАРКАДЕ 200	200,0	0,0	0,0	13,5	53,9	456/2018
				Итого:	250,0	3,0	3,9	43,3	220,2	
2	5	Ужин	Холодные закуски	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100,0	1,4	5,1	8,4	85,0	50/2013
				ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	180,0	10,1	10,6	82,2	465,1	537/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ	200,0	0,0	0,0	15,0	69,2	493/2013
				Итого:	510,0	13,6	17,2	119,9	698,2	
2	5	Итого за день:			1772,0	32,0	38,4	265,6	1535,6	
				Среднее значение за период:	*1729,7*	*34,4*	*47,1*	*238,7*	*1515,4*	