УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель
_____ /Непобедимова 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 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

Школа МАОУ "СОШ № 3" г. Горнозаводска

Утвердил Должность Руководитель

Фамилия Непобедимова Н. Л.

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 1-я ступень (1-3 года)

Дата дата месяц 2026 год

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) 180	180,0	4,9	9,8	26,7	213,9	260/2013
				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:	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
				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:	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	
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 (150Г)	155,0	1,2	3,9	7,6	69,9	128/2013
				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
				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 "АЛТАЙСКАЯ"	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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ЛУКОМ (200)	200,0	10,1	15,8	43,3	355,9	238/2013
				НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	180,0	0,5	0,2	18,5	77,8	519/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (20)	20,0	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	

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	108/2013
				Итого:	355,0	10,3	10,6	54,4	353,7	
1	3	Обед		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 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
				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		РУЛЕТ ИЛИ ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ОВОЩАМИ (180)	180,0	5,2	11,5	28,4	237,8	210/2013
				ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40,0	2,8	2,0	19,0	105,2	108/2013
				ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
				Итого:	400,0	8,0	13,5	60,9	397,1	
1	3	Итого за день:			1545,0	28,2	39,6	249,9	1468,5	
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 СЛИВОЧНОЕ (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 ("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:	510,0	21,2	19,3	69,0	533,9	
1	4	Полдник		БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" (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		САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200,0	3,1	11,4	10,8	158,4	65/2013
				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:	300,0	4,5	12,4	33,8	265,1	
1	4	Итого за день:			1495,0	36,1	49,2	193,3	1360,1	
1	5	Завтрак		КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 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

				Итого:	350,0	7,8	17,5	62,0	436,1	
1	5	Обед		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (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 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 (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 ШИПОВНИКА 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		ПУДИНГ РИСОВЫЙ	200,0	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:	420,0	9,1	12,6	68,4	423,2	
1	5	Итого за день:			1485,0	28,7	46,4	242,1	1500,3	
2	1	Завтрак		КАША ЯЧНЕВАЯ (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 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
				Итого:	530,0	8,9	11,0	70,7	416,8	
2	1	Полдник		ВАФЛИ 30	30,0	0,8	1,0	23,2	105,0	588/2013
				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	
2	2	Завтрак	Отлично	КАША ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (150)	150,0	6,5	10,1	24,4	214,2	247/2013
			Отлично	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
			Отлично	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	Отлично	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ (150)	150,0	3,7	3,9	8,0	81,3	167/2013
			Отлично	РИС ОТВАРНОЙ (110)	110,0	2,9	3,7	32,7	175,8	414/2013
			Отлично	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 70	70,0	1,1	5,0	4,5	66,6	349/2013
				КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ОВОЩНОЙ [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
			Отлично	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	Отлично	КОРЖИК МОЛОЧНЫЙ	60,0	4,3	6,8	41,0	242,2	579/2013
			Отлично	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	180,0	0,6	0,3	22,2	93,4	519/2013
				Итого:	240,0	4,9	7,1	63,2	335,6	
2	2	Ужин	Отлично	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ В МОЛОКЕ	100,0	3,2	4,4	19,4	129,8	174/2013
			Холодные закуски	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60,0	0,7	6,1	6,4	83,0	2/2013
			Отлично	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (40)	40,0	2,8	2,0	19,0	105,2	108/2013
			Отлично	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	207,0	0,1	0,0	15,3	61,3	494/2013
				Итого:	407,0	6,8	12,5	60,1	379,3	
2	2	Итого за день:			1507,0	29,9	44,8	254,9	1539,8	
2	3	Завтрак	Отлично	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ С МОЛОКОМ НАТ. - Н (150)	150,0	4,8	8,2	31,5	218,7	253/2013
			Отлично	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	187,0	0,1	0,0	13,7	55,2	494/2013
			Отлично	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	1-е блюда	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (1-Й ВАРИАНТ) (150)	150,0	1,3	2,4	8,0	58,7	144/2013
			Отлично	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 160	160,0	14,3	16,4	14,8	264,1	407/2013
			Отлично	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
			Отлично	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	Отлично	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50,0	5,0	1,2	28,9	146,2	566/2013
			Отлично	КЕФИР 150.	150,0	4,4	3,8	6,0	75,2	516/2013
				Итого:	200,0	9,4	5,0	34,9	221,4	
2	3	Ужин	1-е блюда	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (200)	200,0	2,3	2,4	16,6	97,0	147/2013
			Отлично	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
			Отлично	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
			Отлично	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКИ 100)	100,0	0,4	0,4	9,8	44,4	112/2013
				Итого:	510,0	4,8	4,3	54,2	274,4	
2	3	Итого за день:			1597,0	38,9	39,3	199,2	1304,4	
2	4	Завтрак	Отлично	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ (150)	150,0	11,9	7,1	26,0	215,4	256/2013
			Отлично	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
			Отлично	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
			Отлично	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (10)	10,0	0,1	7,3	0,1	66,2	476/2013
				Итого:	370,0	14,1	15,9	53,9	414,6	
2	4	Обед	Отлично	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (180Г)	185,0	1,4	4,5	9,1	82,3	128/2013
			Отлично	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (110).	110,0	4,2	4,1	26,4	159,1	291/2013
			Отлично	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ ("ЁЖИКИ") (60)	90,0	9,2	10,7	11,5	178,8	390/2013
			Отлично	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	187,0	0,1	0,0	13,7	55,2	494/2013
			Отлично	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
				Итого:	902,0	17,0	20,8	75,0	554,3	
2	4	Полдник	Отлично	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60,0	5,0	4,6	35,5	203,1	563/2013
			Отлично	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	Отлично	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	200,0	1,2	10,2	7,3	125,8	76/2013
			Отлично	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА 180	180,0	0,6	0,3	22,2	93,4	519/2013
			Отлично	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
				Итого:	410,0	3,9	12,0	43,8	298,1	
2	4	Итого за день:			1622,0	40,0	53,3	221,7	1524,2	

2	5	Завтрак	1-е блюда	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	150,0	4,4	4,6	13,4	112,6	165/2013
			Отлично	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
			Отлично	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	1-е блюда	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (150)	150,0	1,7	1,8	12,5	72,7	147/2013
			Отлично	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ (110)	115,0	1,8	3,7	3,7	55,2	418/2013
			Отлично	КНЕЛИ ИЗ КУР С РИСОМ (60)	60,0	0,4	1,8	4,7	36,1	411/2013
			Отлично	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 150	150,0	0,1	0,0	11,4	46,0	494/2013
			Отлично	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	Отлично	ПЕЧЕНЬЕ 40	40,0	3,0	3,9	29,8	166,3	590/2013
			Отлично	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	
2	5	Ужин	Холодные закуски	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 60	60,0	0,9	3,1	5,0	51,0	50/2013
			Отлично	ОЛАДЬИ С ДЖЕМОМ	180,0	10,1	10,6	82,2	465,1	537/2013
			Отлично	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (30)	30,0	2,1	1,5	14,3	78,9	108/2013
			Отлично	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180,0	0,0	0,0	13,5	54,1	493/2013
				Итого:	450,0	13,1	15,2	115,0	649,1	
2	5	Итого за день:			1535,0	28,7	34,0	246,1	1403,8	
				Среднее значение за период:	*1530,1*	*31,4*	*43,0*	*218,2*	*1383,9*	