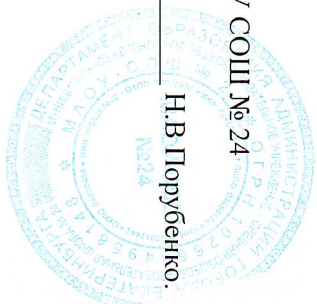


Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 24

Н.В. Порубенко.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Школьно-базовый»

Шехерев М.С



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков, обедов,
полдников, для детей дошкольной организации.

Возрастная категория: 4-7 лет

Сезон: зима/весна/осень 2026

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
288,13	Бутерброд с маслом на батоне	5/20	1,7	4,8	11,4	95
257,12	Каша молочная рисовая с маслом	180	10,0	7,0	43,7	228,6
198,06	Чай лимонный с сахаром	180	0,2	0,1	10,1	38,4
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за Завтрак		405	13,4	12,5	75,3	414,4
Обед						
117,1	Салат из свеклы	50	0,7	1,8	5,9	41,9
58,42	Суп сливочный с гречками.	180/5	1,4	4,2	8,6	79,2
171,3	Филе кури тушеное в красном соусе	70	9,3	5	1,9	70,8
917,01	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,5	9,5	31,1	238,6
211,08	Компот из кураги.	180	0,5	0	25,3	98,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за Обед		655	21,3	21	91,7	621,5
2-й завтрак						
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за 2-й завтрак			0,4	0,4	9,8	90
Полдник						
471,56	Картофель в молоке	130	3,5	9	19,7	136,4
197,11	Чай с сахаром.	180	0,2	0	12,8	47,8
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за Полдник		330	5,2	3,2	42,2	231,8

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
381,18	Макароны с сыром	180	6,3	5,9	28		195,9
642,08	Какао с витамином С "Витолшка"	180	2,8	8,0	14,3		126,7
299,28	Батон витаминизированный	40	1,5	0,6	10,1		52,4
Итого за Завтрак		400	10,6	14,5	52,4		375,0
Обед							
11,27	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	50	6	9,0	2,5		76,0
56,27	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,6	4,3	11,5		126,2
886,12	Суфле рыбное "Витаминка"	70	7,4	5,4	6,8		186
472,99	Картофельное пюре	130	2,8	4,2	9,7		121,1
198,06	Чай лимонный с сахаром	180	0,2	0,1	10,1		38,4
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
Итого за Обед		650	20,9	23,5	59,5		640,5
2-й завтрак							
187,05	Сок фруктовый	100	0,5		9,1		38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1		38
Полдник							
188,28	Пудинг творожный с молочным соусом	60/10	9,4	10,0	20,2		184,5
197,11	Чай с сахаром.	180	0,2	0	12,8		47,8
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
Итого за Полдник		270	11,1	10,2	42,7		279,9

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
288,13	Бутерброд с маслом на батоне	5/20	3,1	4,8	11,4		95
257,36	Каша молочная мультизлаковая с маслом	180	5,9	6,9	30,3		209,1
198,06	Чай лимонный с сахаром	180	0,2	0,1	10,1		38,4
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1		52,4
Итого за Завтрак		405	10,7	12,4	61,9		394,9
Обед							
75,08	Икра свекольная	50	4	4	6,2		64,7
56,37	Солянка по - студенчески со сметаной	180	1,4	5,3	8,6		142,0
170,69	Плов из филе кури	170	10,2	13	35,1		254,8
213,06	Напиток из шиповника	180	0,6	0	19,9		79,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
Итого за Обед		620	19,1	22,8	88,7		633,5
2-й завтрак							
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		90
Итого за 2-й завтрак			0,4	0,4	9,8		90
Полдник							
129,94	Рагу из овощей	130	6,0	9,0	18,0		156,0
197,11	Чай с сахаром.	180	0,2	0	12,8		47,8
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
Итого за Полдник		330	8	9,2	41		251,4

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1		3	4	5	6	7
Завтрак						
3,66	Бутерброд с сыром	10/20	4,3	3,4	16,0	92,8
160,72	Омлет натуральный /Свежета отварная дольками	110/60	11,9	12,2	13,0	173
788,06	Чай с шиповником и сахаром	180	0,5	0,1	16	63
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за Завтрак		400	18,2	16,3	55,1	381,2
Обед						
18,53	Салат из моркови с яблоками	50	0,3	5,1	7,7	76,6
49,42	Борщ "Краснодарский" со сметаной	180	1,5	2,6	8,6	63
316,79	Котлеты домашние запеченные	70	10,2	13,2	4,2	177,4
150,67	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,8	30,7	178,2
211,16	Напиток из сухофруктов	180	0,3		18,4	72,8
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за Обед		650	19,8	25,2	88,5	660,8
2-й завтрак						
187,05	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Полдник						
84,02	Суп молочный с рисом	150	9,0	9,0	19,6	189,0
197,11	Чай с сахаром.	180	0,2	0	12,8	47,8
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за Полдник		350	10,7	9	42,1	284,4

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
288,13	Бутерброд с маслом на батоне	5/20	1,7	4,8	11,4	50
257,96	Каша молочная пшенная с изюмом и с маслом	180	7,2	6,6	37,3	236,9
197,11	Чай с сахаром.	180	0,2		12,8	47,8
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за Завтрак		405	10,6	12	71,6	387,1
Обед						
76,23	Икра овощная	50	0,7	1,8	3,7	33,7
229,08	Суп-пюре гороховый с грибами	180/5	5,3	4,4	13,5	124,1
440,02	Жаркое по-домашнему с индейкой	170	14	15,4	28,7	314
209,22	Компот из свежих яблок.	180	0,1	0,1	25,5	99,6
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за Обед		440	23	22,2	90,3	664,2
2-й завтрак						
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за 2-й завтрак			0,4	0,4	9,8	90
Полдник						
401,03	Мучное изделие	50	3,5	8,4	33,9	204,2
630,04	Чай с молоком	180	4,5	1,3	14,7	71,2
Итого за Полдник		230	8,0	9,7	48,6	275,4

День: понедельник
Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
288,13	Бутерброд с маслом на батоне	5/20	3,1	4,8	11,4		95
560,06	Каша молочная ячневая с маслом	180	5,9	6,6	32,2		211,4
788,06	Чай с шиповником и сахаром	180	0,5	0,1	16		63
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1		52,4
Итого за Завтрак		405	11,0	12,1	69,7		421,8
Обед							
117,1	Салат из свеклы	50	0,7	1,8	5,9		83,0
71,57	Суп-лапша на курином бульоне	180	6,0	13,0	13,5		130,0
170,81	Плов из филе индейки	170	9,3	11,5	37,2		288,9
198,06	Чай лимонный с сахаром	180	0,2	0,1	10,1		38,4
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
Итого за Обед		620	19	26,9	85,6		633,1
2-й завтрак							
187,05	Сок фруктовый	100	0,5		9,1		38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1		38
Полдник							
672,02	Омлет с картофелем	120	10,1	15,6	19,0		226,5
197,11	Чай с сахаром	180	0,2		12,8		47,8
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
Итого за Полдник		320	11,8	15,8	41,5		321,9

День: вторник
Неделя: 2

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
649,05	Запеканка творожно-рисовая с соусом молочным	130/20	8,7	8,9	32,4		246,7
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7		51,2
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2		78,6
Итого за Завтрак		400	11,2	9,8	61,3		376,5
Обед							
18,53	Салат из моркови с яблоками	50	0,3	5,1	7,7		76,6
58,41	Суп из овощей со сметаной	180	1,4	4,4	7,4		75,7
1 107,03	Котлета мясная из филе кури и свинины	70	11	9,7	10,4		174
472,99	Картофельное пюре	130	2,8	4,2	9,7		121,1
211,08	Компот из кураги	180	0,5		25,3		98,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
Итого за Обед		650	18,9	23,9	79,4		638,4
2-й завтрак							
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8		90
Итого за 2-й завтрак			0,4	0,4	9,8		90
Полдник							
161,06	Суп молочный с макаронными изделиями	150	7,6	7,3	13,9		146,0
197,11	Чай с сахаром	180	0,2	0	19,0		86,0
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
Итого за Полдник		350	9,3	7,5	42,6		279,6

День: среда
Неделя: 2

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
288,13	Бутерброд с маслом на батоне	5/20	1,7	4,8	11,4		95
257,72	Каша молочная геркулесовая с маслом	180	6,2	8,1	25,6		199,9
642,08	Какао с витамином С "Витошка"	180	2,8	2,8	15,0		87,9
299,4	Батон витаминизированный	20	2,3	0,9	15,2		78,6
Итого за Завтрак		405	10,7	15,7	67,2		382,8
Обед							
26,07	Салат из белокочанной капусты с огурцом	50	1,1	2,1	2,9		69,0
63,23	Суп картофельный с горохом	180	3,9	9	13,1		130,0
322,08	Печень "по-строгановски"	70	8,8	5,6	0,2		87
150,67	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,8	30,7		178,2
213,06	Напиток из шиповника.	180	0,6	0	19,9		79,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
Итого за Обед		650	21,9	21	85,7		636
2-й завтрак							
187,04	Сок фруктовый	100	0,5		9,1		38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1		38
Полдник							
129,94	Рагу из овощей	130	6,0	9,0	18,0		156,0
197,11	Чай с сахаром.	180	0,2	0	12,8		47,8
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
Итого за Полдник		330	8	9,2	41		251,4

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
160,73	Омлет натуральный /Морковь отварная	110/60	11	12,2	25	245
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,4	Батон витаминизированный	40	2,3	0,9	15,2	78,6
Итого за Завтрак		410	13,5	13,1	53,9	374,8
Обед						
22,1	Салат из отварного картофеля с солеными огурцом, репчатым луком и растительным маслом	50	0,7	8,1	4,7	95,7
49,43	Борщ "Сибирский" со сметаной	180	1	3,4	5,5	71
308,41	Биточек пикантный	70	10,9	7	7,6	135,7
68,67	Булгур рассыпчатый	130	5,9	5,9	28,3	191,2
197,11	Чай с сахаром	180	0,2		12,8	47,8
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Ваплек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за Обед		650	21,6	24,9	77,8	634,2
2-й завтрак						
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за 2-й завтрак			0,4	0,4	9,8	90
Полдник						
133,84	Картофель по-Деревенски	120	2,5	5,4	20	165
630,04	Чай с молоком	180	4,3	1,3	14,7	71,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Ваплек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за Полдник		320	8,3	6,9	44,4	283,8