

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №4
Г.С. Павлова
«01» сентября 2026г.

**ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Для детей от 1 до 3 лет
(ОСЕННЕ- ЗИМНИЙ СЕЗОН)**


Утверждаю
Директор MAOУСОИ №4
Павлова Т.С.

Первая неделя (от 3 до 7 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			(калл)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Понедельник к день 1								
Завтрак:								
	Макаронные изделия отварные	155	5,49	5,30	31,28	187,90	0,00	307 П2011
	Плоды или ягоды свежие(яблоко)	100	0,38	0,28	9,48	41,98	4,98	90 П2011
	Бутерброд с маслом	35	1,70	15,8	10,15	190,09	0,00	496 П2011
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,25	61,01	0,00	382 П2011
Итого:		490						
2 Завтрак:								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,0	0,20	3,8	25,0	8,0	407 П2011
Итого:		200						
Обед:								
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,60	2,04	7,76	62,3	2,3	69 П2011
	Голубцы ленивые	80	6,4	10,5	5,2	142,3	1,68	244 П2011
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,0	6,93	38,64	224,91	0,00	297 П2011
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,88	90,4	0,00	
	Хлеб ржаной	40	5,6	0,25	24,87	107,0	0,00	
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	22,9	94,8	28,9	409 П2011
Итого:		710						
Полдник:								
	Каша «Дружба»	205	4,91	4,68	24,67	160,4	0,21	155 П2011
	Печенье	50	2,25	1,94	22,32	125,1	0,00	-
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,94	45,20	0,00	
	Чай с молоком	200	1,78	0,45	25,58	118,29	0,65	387 П2011
Итого:		475						
Итого:		1875	52	61	259	1731	49	


Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №4
Павлова Г.С.

Первая неделя (от 3 до 7 лет).

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			(калл)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Вторник день 2								
Завтрак:								
	Каша пшеничная молочная	205	7,2	4,75	26,92	179,38	0,28	168 П2011
	Бутерброд с маслом	35	1,70	15,8	10,15	190,09	0,00	496 П2011
	Кофейный напиток с молоком	200	2,78	0,04	19,8	90,56	1,0	391 П2011
Итого:		440						
2 Завтрак:	Морковь с сахаром	100	9,06	9,06	9,06	122,5	1,75	6 П2011
	Плоды или ягоды свежие(яблоко)	150	0,57	0,42	14,22	62,97	7,47	90 П2011
Итого:		250						
Обед:	Рассольник Ленинградский	200	1,94	4,8	12,1	109,6	3,36	64 П2011
	Птица тушёная с морковью	85	12,2	3,38	2,93	90,8	0	318 ДП2016
	Каша рассыпчатая (перловая)	150	4,45	6,33	31,68	183,6	0,00	330 М2016
	Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	0,01	372 М2016
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,88	90,4	0,00	
	Хлеб ржаной	40	5,6	0,25	24,87	107,0	0,00	
	Кисель из свежих ягод	200	0,13	0,08	21,14	89,8	28,0	396 П2011
Итого:		745						
Полдник:	Омлет натуральный	150	13,3	19,1	14,76	237,2	0,36	188 П2011
	«Крендель сахарный»	80	6,34	7,95	39,41	246,55	0,00	415 П2011
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	9,94	45,20	0,00	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	399 П2011
Итого:		460						
Итого:		1895	51	61	257	1954	50	

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №4
Павлова Г.С.



Первая неделя (от 3 до 7 лет).

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			(калл)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Среда день 3								
Завтрак:								
	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	4,48	29,01	176,86	0,20	167 П2011
	Бутерброд с сыром	50	6,49	9,0	9,96	124,86	0,01	493 П2011
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,3	61,61	1,16	383 П2011
Итого:		455						
2 Завтрак:	Кефир, ацидофия, простокваша, ряженка	200	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	406 П2011
Итого:		200						
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	6,94	5,72	70,62	6,66	82 П2011
	Котлеты или биточки рыбные	95	19,2	20,3	10,4	301,5	4,39	226 П2011
	Картофельное пюре	205	2,04	5,01	20,97	137,1	5,17	317 П2011
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,88	90,4	0,00	
	Хлеб ржаной	40	5,6	0,25	24,87	107,0	0,00	
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,48	0,28	14,07	60,68	2,6	398 П2011
Итого:		780						
Полдник:								
	Каша жидкая молочная пшеничная	185	5,95	7,42	30,21	198,91	0,26	165 П2011
	Сырники из творога	80	10,2	9,6	8,2	178,38	0,2	245 М2016
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	96	0,3	378 М2016
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	9,94	45,20	0,00	
	Кисель из свежих ягод	200	0,68	0,00	23,05	94,90	69,0	409 П2011
Итого:		525						
Итого:		1960	56	58	263	1594	53	

Первая неделя (от 3 до 7 лет).

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			(калл)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Четверг день 4								
Завтрак:								
	Каша молочная овсяная	205	6,33	6	28,33	192,62	0,3	162 П2011
	Бутерброд с сыром	50	1,70	15,8	10,15	190,09	0,00	496 П2011
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,25	61,01	0,00	382 П2011
Итого:		455						
2 Завтрак:								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,0	0,20	3,8	25,0	8,0	407 П2011
Итого:		200						
Обед:								
	Суп картофельный с рыбой	200	7,6	3,6	10,6	105,4	4,4	73П2011
	Овощи натуральные солёные	50	0,4	0,05	1,15	6,65	2,5	309П2011
	Плов из отварной говядины	180	19,5	17	24,67	328,68	0,42	258 П2011
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,88	90,4	0,00	
	Хлеб ржаной	40	5,6	0,25	24,87	107,0	0,00	
	Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,21	25,34	84,30	3,70	400 П2011
Итого:		710						
Полдник:								
	Каша кукурузная (пшеничная) молочная жидкая	205	7,44	4,65	32,47	201,5	0,28	161 П2011
	Пирожок, печённый из сдобного теста (капуста)	60	3,23	3,89	33,48	81,83	0,00	455 П2011
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,94	45,20	0,00	
	Напиток из шиповника	200	0,56	0,0	27,4	111,84	0,15	398 П2011
Итого:		485						
Итого:		1850	55	62	260	1894	46	

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №4
Павлова Г.С.

Первая неделя (от 3 до 7 лет).

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Пятница день 5								
Завтрак:								
	Каша манная молочная жидкая	205	6,15	6,44	31,38	90,05	0,29	160 П2011
	Бутерброд с маслом	35	6,49	9,0	9,96	124,86	0,01	493 П2011
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,58	108,2	0,65	387 П2011
Итого:		460						
2 Завтрак:								
	Плоды или ягоды свежие(яблоко)	200	0,76	0,56	18,96	83,96	9,96	90 П2011
Итого:		200						
Обед:								
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,82	5,08	11,6	114,6	5,02	69 М2016
	Котлеты, биточки, шницели припущенные	80	8,89	10,4	6,3	154,81	0,57	295 П2011
	Соус молочный (для подачи)	30	0,6	1,57	2,1	25,14	0,09	368 М2016
	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,0	6,93	38,64	224,91	0,0	297 П2011
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,88	90,4	0,00	
	Хлеб ржаной	40	5,6	0,25	24,87	107,0	0,00	
	Кисель из свежих ягод	200	0,13	0,08	21,14	85,8	22,0	396 П2011
Итого:		740						
Полдник:								
	Каша пшеничная молочная	205	5,1	6,70	26,7	177,92	0,27	168 П2011
	Бутерброды с джемом или повидлом	60	1,68	3,98	32,41	172,14	0,06	497 П2011
	Чай с молоком	200	2,14	0,36	18,18	84,53	0,89	385 П2011
Итого:		465						
Итого:		1865	55	62	259	1587	50	
Итого за весь период:		9125	269	304	1298	8986	248	
Среднее значение за период:		1825	54	61	260	1797	50	
Содержание Б, Ж, У за период в % от калорийности			100	101	99	99	100	


Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №4
Павлова Г.С.

Вторая неделя (от 3 до 7 лет).

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			(калл)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Понедельник к день 1								
Завтрак:								
	Каша гречневая рассыпчатая	165	3,49	7,93	28,64	224,91	0,00	314 П2011
	Бутерброд с маслом	35	6,49	11,0	9,96	164,86	0,01	493 П2011
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,25	61,01	0,00	382 П2011
Итого		400						
2 Завтрак:								
	Плоды или ягоды свежие(яблоко)	200	0,80	0,60	16,00	84,0	10,0	90 П2011
Итого		200						
Обед:								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,05	5,37	5,94	93,7	3,68	70 П2011
	Соус томатный	30	0,16	1,23	1,57	18,01	0,52	354 П2011
	Котлеты, биточки, шницели (куриные) припущенные	80	11,2	14,0	6,3	154,7	0,56	295 П2011
	Рис припущенный	150	3,63	5,08	31,92	152,5	0	304 П2011
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,88	90,4	0,00	
	Хлеб ржаной	40	5,6	0,25	24,87	107,0	0,00	
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	26,9	94,8	21,9	409 П2011
Итого		740						
Полдник:								
	Каша овсяная молочная жидкая	250	6,15	6,44	31,38	90,05	0,29	160 П2011
	Печенье	25	2,25	1,94	22,32	125,1	0,00	-
	Яйцо варёное	60	5,08	4,60	0,24	62,66	0,00	187 П2011
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	9,94	45,20	0,00	
	Какао с молоком	200	4,12	0,04	14,8	80,56	1,0	391 П2011
Итого		565						
Итого:		1905	56	63	265	1779	47	

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №4
Павлова Г.С.



Вторая неделя (от 3 до 7 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			(калл)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Вторник день 2								
Завтрак:								
	Макаронные изделия отварные	150	5,49	5,30	31,28	187,90	0,00	307 П2011
	Бутерброд с маслом	35	1,7	13,8	10,15	190,09	0,00	493 П2011
	Плоды или ягоды свежие(яблоко)	100	0,57	0,42	14,22	62,97	7,47	90 П2011
	Кофейный напиток с молоком	200	2,61	0,45	25,58	118,29	0,65	387 П2011
Итого		485						
2 Завтрак:								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,0	0,2	3,8	25,0	8,0	407 П2011
Итого		200						
Обед:								
	Свекольник	200	2,2	5,13	11,6	101,4	4,54	65 П2011
	Рыба тушеная с томатом и овощами	130	8,1	5,7	3,8	99,7	2,0	224 П2011
	Картофельное пюре	150	2,04	5,01	20,97	127,13	5,17	317 П2011
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,88	90,4	0,00	
	Хлеб ржаной	40	5,6	0,25	24,87	107,0	0,00	
	Кисель из свежих ягод	200	0,13	0,08	21,14	85,8	12,00	396 П2011
Итого		760						
Полдник:								
	Каша пшённая молочная жидкая	205	4,9	5,4	31,2	198,90	0,2	165 П2011
	Пирожок, печённый из сдобного теста (капуста)	60	3,23	3,89	33,48	81,83	0,00	455 П2011
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	9,94	45,20	0,00	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,84	0,15	399 П2011
Итого		495						
Итого:		1940	53	62	264	1844	36	

Вторая неделя (от 3 до 7 лет).



Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №4
Павлова Г.С.



Вторая неделя (от 3 до 7 лет).

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			(калл)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Четверг день 4								
Завтрак:								
	Каша молочная «Дружба»	205	5,21	5,95	28,09	160,9	0,29	162 П2011
	Бутерброд с маслом	35	1,7	15,8	10,15	160,09	0,01	493 П2011
	Плоды или ягоды свежие(яблоко)	100	0,57	0,42	14,22	62,97	7,47	90 П2011
	Чай с сахаром	200	3,12	0,04	19,8	90,56	1,0	391 П2011
Итого		535						
2 Завтрак:								
	Кефир, ацидофилин, простокваш, ряженка	200	2,26	4,37	8,17	127,8	1,4	406 П2011
Итого		200						
Обед:								
	Суп картофельный с рыбой(минтай)	200	7,73	3,6	10,53	105,44	9,06	73 П2011
	Котлеты, биточки, шницели (куриные) припущенные	85	11,2	14,0	6,3	154,7	0,56	295 П2011
	Капуста тушённая	180	3,93	4,85	10,55	101,51	26,6	311 П2011
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,88	90,4	0,00	
	Хлеб ржаной	40	5,6	0,25	24,87	107,0	0,00	
	Компот из яблок и лимона	200	0,25	0,21	23,34	104,30	5,70	400 П2011
Итого		745						
Полдник:								
	Каша молочная овсяная	205	4,91	4,68	24,67	160,4	0,21	155 П2011
	Ватрушка с повидлом	60	3,23	3,89	33,48	151,83	0,00	455 П2011
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	9,94	45,20	0,00	
	Компот из кураги	200	2,26	4,37	8,17	127,8	1,4	406 П2011
Итого		495						
Итого:		1975	59	64	231	1775	44	


Утверждаю
Директор МАОУСОШ №4
Павлова Г.С.

Вторая неделя (от 3 до 7 лет).

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			(калл)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Пятница день 5								
Завтрак:								
	Каша кукурузная молочная жидкая	205	7,38	4,60	32,20	199,8	0,27	161 П2011
	Бутерброд с маслом	35	1,7	15,8	10,15	190,09	0,00	496 П2011
	Чай с молоком	200	2,14	0,36	18,18	84,53	1,89	385 П2011
Итого		440						
2 Завтрак:								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,0	0,2	3,8	25,0	8,0	407 П2011
Итого		200						
Обед:								
	Суп из овощей	200	3,09	8,93	9,01	124,28	8,92	66 П2011
	Запеканка из печени с рисом	200	22,4 7	9,14	24,73	271	10,45	311 П2011
	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,2	19,88	90,4	0,00	
	Хлеб ржаной	40	5,6	0,25	24,87	107,0	0,00	
	Кисель из свежих ягод	200	0,25	0,21	23,34	104,30	5,70	400 П2011
Итого		680						
Полдник:								
	Омлет с сыром	185	11,0	17,3	3,18	268,59	0,59	194 П2011
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	1,68	3,98	32,41	72,14	8,06	497 П2011
	Какао с молоком	200	2,61	0,45	23,58	118,29	1,65	387 П2011
Итого		445						
*Итого:		1765	57	62	215	1642	48	
Итого за весь период:		8980	279	311	1262	8827	218	
Среднее значение за период:		1796	56	62	252	1765	44	
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности			102	103	100	98	88	