

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 3 до 7 лет
(ОСЕННЕ- ЗИМНИЙ СЕЗОН)**

Первая неделя (от 1 до 3 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	110	10,9	4,31	21,27	138,6	3,16	307 П2011
	Бутерброд с маслом	25	1,22	11,3	7,25	135,78	0,00	496 П2011
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	382 П2011
	Плоды или ягоды свежие(яблоко)	100	0,38	0,28	9,48	41,98	4,98	90 П2011
Итого:		385						
2 Завтрак:								
	Соки овощные, фруктовые, ягодные	160	1,6	0,16	3,04	20	6,4	407 П2011
Итого:		150						
Обед:								
	Суп картофельный с бобовыми	150	1,51	1,92	5,83	46,74	1,74	69 П2011
	Голубцы ленивые	60	3,2	5,1	2,5	71,1	0,8	244 П2011
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,0	4,7	27,6	165,1	0,00	297 П2011
	Хлеб пшеничный	30	3,37	0,22	22,36	101,7	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,15	14,92	64,2	0,00	
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	17,20	71,10	31,70	409 П2011
Итого:		550						
Полдник:								
	Каша молочная «Дружба»	160	3,79	3,62	19,09	124,18	0,21	155 П2011
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,00	-
	Хлеб пшеничный	30	3,37	0,22	22,36	101,7	0,00	
	Чай с молоком и сахаром	150	1,96	0,34	19,19	88,72	0,69	387 П2011
Итого:		390						
Итого:		1475	43	45	201	1367	33	


Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №4
Павлова Г.С.

Первая неделя (от 1 до 3 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			(ккал)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Вторник день 2								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	155	5,58	3,56	20,19	134,53	0,22	161 П2011
	Бутерброд с маслом	35	1,22	11,3	7,25	135,78	0,00	493 П2011
	Кофейный напиток с молоком	150	2,09	0,03	14,85	64,92	0,75	391 П2011
Итого:		340						
2 Завтрак:								
	Морковь с сахаром	80	0,8	7,25	7,25	98	1,4	6 П2011
	Плоды или ягоды свежие(яблоко)	100	0,38	0,28	9,48	41,98	4,98	90 П2011
Итого:		180						
Обед:								
	Рассольник Ленинградский	150	1,46	2,60	9,12	74,76	7,52	64 П2011
	Птица тушёная с морковью	65	7,96	2,19	1,9	58,98	0,6	320М2016
	Каша рассыпчатая перловая	130	3,85	3,74	27,45	159,07	0,00	330 М2016
	Соус сметанный	30	0,42	1,48	1,75	22,23	0,0	372 М2016
	Хлеб пшеничный	30	3,37	0,22	22,36	101,7	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,15	14,92	64,2	0,00	
	Кисель из свежих ягод	150	0,10	0,06	15,86	44,35	9,00	396 П2011
Итого:		585						
Полдник:								
	Омлет натуральный	150	13,3	19,1	4,76	237,2	0,36	188 П2011
	«Крендель сахарный»	50	2,34	7,95	39,41	246,55	0,00	415 П2011
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,94	45,20	0,00	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,25	0,15	16,40	67,94	0,21	406 П2011
Итого:		370						
Итого:		1475	44	49	201	14	33	


Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №4
Павлова Г.С.

Первая неделя (от 1 до 3 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	155	3,84	3,36	21,75	132,64	0,9	167 П2011
	Бутерброд с сыром	45	4,72	5,01	7,25	119,90	0,01	493 П2011
	Чай с лимоном	150	0,05	0,01	11,48	46,21	1,87	383 П2011
Итого:		350						
2 Завтрак:								
	Кефир,ацидофелин,пр остакваша,ряженка	150	7,56	5,91	11,04	127,59	1,89	406 П2011
Итого:		150						
Обед:								
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,25	3,41	4,30	52,97	5,00	82 П2011
	Котлеты или биточки рыбные	80	19,9	21,0	10,8	313,3	4,56	226 П2011
	Картофельное пюре	140	1,49	3,67	15,37	100,54	3,79	317 П2011
	Масло сливочное	5	0,02	2,01	0,03	18,3	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	3,37	0,22	22,36	101,7	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,15	14,92	64,2	0,00	
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,36	0,21	10,5	45,5	1,95	398 П2011
Итого:		585						
Полдник:								
	Каша пшениная молочная жидкая	150	4,5	5,1	23,6	150,4	0,2	165 П2011
	Сырники из творога	55	14,8	10,1	8,6	185	0,20	245 М2016
	Молоко сгущённое	20	1,44	1,7	11,0	64,0	0,2	346 П2011
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,94	45,20	0,00	
	Кисель из свежих ягод	150	0,10	0,06	15,86	44,35	9,00	396 П2011
Итого:		395						
Итого:		1480	44	45	199	1313	48	


Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №4
Павлова Г.С.

Первая неделя (от 1 до 3 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	155	4,7	4,5	21,24	144,4	0,22	162 П2011
	Бутерброд с сыром	45	4,72	5,01	7,25	119,90	0,01	493 П2011
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	383 П2011
Итого:		350						
2 Завтрак:								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	1,6	0,16	3,04	20,0	6,4	407 П2011
Итого:		160						
Обед:								
	Суп картофельный с рыбой	150	5,8	2,7	7,9	79,08	3,3	73 П2011
	Овощ натуральные солёные (огурец)	30	0,33	0,03	0,72	4,47	1,5	309 П2011
	Плов из отварной говядины	130	14,6	12,7	18,5	247,26	0,31	258 П2011
	Хлеб пшеничный	30	3,37	0,22	22,36	101,7	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,15	14,92	64,2	0,00	
	Компот из яблок и лимона	150	0,19	0,16	19,01	68,23	2,03	400 П2011
Итого:		520						
Полдник:								
	Каша кукурузная молочная жидкая	155	5,58	3,48	24,35	151,12	0,21	161 П2011
	Пирожок, печённый из сдобного теста	60	3,23	2,89	33,48	81,83	0,00	455 П2011
	Фарш капуста	25	0,43	0,82	3,8	24,5	3,3	465 П2011
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,94	45,20	0,00	
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	17,20	71,10	31,70	409 П2011
Итого:		410						
Итого:		1440	45	48	204	1474	35	


Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №4
Павлова Г.С.

Первая неделя (от 1 до 3 лет).

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			(калл)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Пятница день 5								
Завтрак:	Каша манная молочная жидкая	155	4,65	5,36	23,73	143,7	0,22	160 П2011
	Бутерброд с маслом	35	1,70	15,8	10,15	190,09	0,00	496 П2011
	Какао с молоком	150	1,96	0,34	19,19	98,72	1,49	387 П2011
Итого:		340						
2 Завтрак:								
	Плоды или ягоды свежие(яблоко)	150	0,57	0,42	14,22	62,97	7,47	90 П2011
Итого:		150						
Обед:								
	Борщ с фасолью и картофелем	150	1,12	4,06	8,7	70,95	3,77	69 М2016
	Котлеты, биточки, шницели(куриные) припущенные	60	7,62	8,9	5,4	132,6	0,48	295 П2011
	Каша гречневая рассыпчатая	135	1,46	5,08	28,33	164,93	0,00	297 П2011
	Соус молочный (для подачи)	30	0,4	1,04	1,41	16,76	0,05	368 М2016
	Хлеб пшеничный	30	3,37	0,22	22,36	101,7	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,15	14,92	64,2	0,00	
	Кисель из свежих ягод	150	0,10	0,06	15,86	84,35	11,00	396 П2011
Итого:		585						
Полдник:								
	Каша пшеничная молочная	160	5,4	5,56	20,19	134,53	0,21	168 П2011
	Бутерброды с джемом или повидлом	50	1,68	5,98	32,41	182,14	0,06	497 П2011
	Чай с молоком	180	1,61	0,27	13,64	63,40	0,67	385 П2011
Итого:		367						
Итого:		1442	44	47	202	1337	35	
Итого за весь период:		7312	221	238	1007	7021	174	
Среднее значение за период:		1462	44	48	201	1404	35	
Б, Ж, У в %			104	102	99	100	78	


Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №4
Павлова Г.С.

Вторая неделя (от 1 до 3 лет).

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			(калл)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Понедельник день 1								
Завтрак:								
	Каша гречневая рассыпчатая	115	2,56	7,28	28,33	164,93	0,00	314 П2011
	Бутерброд с маслом	35	6,6	11,2	10,15	167,86	0,014	493 П2011
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,44	45,76	0,00	382 П2011
Итого		350						
2 Завтрак:								
	Плоды или ягоды свежие(яблоко)	150	0,57	0,42	14,22	62,97	7,47	90 П2011
Итого		150						
Обед:								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,79	4,03	4,46	70,3	2,76	70 П2011
	Соус томатный	30	0,16	1,23	1,57	18,01	0,52	354 П2011
	Котлеты, биточки, шницели (куриные) припущенные	60	7,62	12,9	5,4	132,6	0,48	295 П2011
	Рис припущенный	130	2,66	3,73	23,4	139,8	0	304 П2011
	Хлеб пшеничный	30	3,37	0,22	22,36	101,7	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,15	14,92	64,2	0,00	
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	17,20	91,10	31,70	409 П2011
Итого		580						
Полдник:								
	Каша овсяная молочная жидкая	155	4,65	3,36	23,73	143,7	0,22	160 П2011
	Яйцо отварное	60	5,08	4,60	0,24	62,66	0,00	187 П2011
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,94	45,20	0,00	
	Печенье	40	3	3,92	29,76	166,8	0,00	
	Какао с молоком	150	1,96	0,34	19,19	98,72	1,49	387 П2011
Итого		400						
Итого:		1480	45	49	205	1385	35	

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №4
Павлова Г.С.



Вторая неделя (от 1 до 3 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	100	10,9	4,31	21,27	138,6	3,16	307 П2011
	Бутерброд с маслом	25	4,72	8,01	7,25	119,90	0,01	493 П2011
	Плоды или ягоды свежие(яблоко)	100	0,57	0,42	14,22	62,97	7,47	90 П2011
	Кофейный напиток с молоком	150	1,96	0,34	19,9	88,72	0,49	387 П2011
Итого		375						
2 Завтрак:								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	1,5	0,15	2,85	18,75	6,0	407 П2011
Итого		160						
Обед:								
	Свекольник	150	1,65	3,85	8,70	76,05	3,41	65 П2011
	Рыба тушеная, в томате с овощами	90	6,5	4,5	3,0	79,8	1,6	224 П2011
	Картофельное пюре	130	1,36	3,34	13,98	91,42	3,45	317 П2011
	Хлеб пшеничный	30	3,37	0,22	22,36	101,7	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,15	14,92	64,2	0,00	
	Кисель из свежих ягод	150	0,10	0,06	15,86	64,35	9,00	396 П2011
Итого		540						
Полдник:								
	Каша пшённая молочная жидкая	155	3,5	4,1	23,6	150,4	0,2	165 П2011
	Пирожки, пенные из сдобного теста	35	3,23	3,89	33,48	181,83	0,0	455 П2011
	Фарш из свежей капусты	25	0,83	0,23	1,64	12,06	5,4	462 П2011
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,94	45,20	0,00	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0	20,55	83,88	0,11	399 П 2011
Итого		385						
Итого:		1460	44	47	204	1431	26	

Вторая неделя (от 1 до 3 лет).

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			(калл)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Среда день 3								
Завтрак:								
	Каша геркулесовая молочная	120	5,42	3,56	30,19	134,53	0,21	168 П2011
	Бутерброд с сыром	40	6,72	8,01	7,25	119,90	0,01	493 П2011
	Чай с лимоном	200	0,05	0,01	11,48	46,21	0,87	383 П2011
Итого		360						
2 Завтрак:								
	Морковь с сахаром	80	0,8	7,25	7,25	98	1,4	6 П2011
	Плоды или ягоды свежие(яблоко)	100	0,38	0,28	9,48	41,98	4,98	90 П2011
Итого		180						
Обед:								
	Суп картофельный с клёцками	150	4,83	4,98	16,66	190,78	0,7	71 П2011
	Овощи отварные(свекла)	20	0,33	1,11	1,44	17,26	0,6	309 П2011
	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	7,32	6,88	6,55	117,4	0,64	265 П2011
	Каша перловая рассыпчатая	115	1,46	5,08	28,33	164,93	0	297 П2011
	Хлеб пшеничный	30	3,37	0,22	22,36	101,7	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,15	14,92	64,2	0,00	
	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,36	0,21	10,5	45,5	1,95	398П2011
Итого		575						
Полдник:								
	Каша пшеничная молочная	120	5,4	5,56	20,19	134,53	0,21	168 П2011
	Пудинг из творога с яблоком	110	6,82	7,3	7,37	151	1,69	254 М2016
	Молоко сгущеное	20	1,44	1,7	11,0	64,0	0,2	346 П2011
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,94	45,20	0,00	
	Кисель из свежих ягод	150	0,10	0,06	15,86	64,35	9,00	396 П2011
Итого		420						
Итого:		1535	44	48	193	1424	33	

Вторая неделя (от 1 до 3 лет).

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			(калл)	Витамин С	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
Четверг день 4								
Завтрак:								
	Каша «Дружба» жидкая	155	5,7	6,5	31,24	164,4	0,22	162 П2011
	Бутерброд с маслом	35	4,72	8,01	13,25	119,90	0,01	493 П2011
	Плоды или ягоды свежие(яблоко)	100	0,38	0,28	9,48	41,98	4,98	90 П2011
	Чай с сахаром	150	3,09	0,03	14,85	67,92	1,75	391 П2011
Итого		440						
2 Завтрак:								
	Кефир, ацидофилин, простокваш, ряженка	150	5,04	3,94	7,36	85,06	1,26	406 П2011
Итого		150						
Обед:								
	Суп картофельный с рыбой(минтай)	150	5,8	2,7	7,9	79,08	5,3	73 П2011
	Котлеты, биточки, шницели (куриные) припущенные	65	7,62	12,9	5,4	132,6	0,48	295 П2011
	Капуста тушённая	160	2,88	3,55	7,73	74,43	19,47	311 П2011
	Хлеб пшеничный	30	3,37	0,22	22,36	101,7	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,15	14,92	64,2	0,00	
	Компот из свежих яблок	150	0,10	0,06	15,86	64,35	11,00	396 П2011
Итого		585						
Полдник:								
	Каша молочная овсяная	155	3,68	3,51	18,5	120,3	0,21	307 П2011
	Ватрушка с повидлом	60	3,23	3,89	33,48	181,83	0,00	455 П2011
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,94	45,20	0,00	
	Компот из кураги	150	2,04	3,94	7,36	115,06	1,26	406 П2011
Итого		385						
Итого:		1560	40	43	178	1416	34	



Вторая неделя (от 1 до 3 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	155	5,58	3,48	24,35	151,12	0,21	161 П2011
	Бутерброд с маслом	35	1,22	8,3	7,25	131,78	0,00	496 П2011
	Чай с молоком	180	1,61	0,27	13,64	63,40	0,67	385 П2011
Итого		370						
2 Завтрак:								
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	160	1,5	0,15	2,85	18,75	6,0	407 П2011
Итого		160						
Обед:								
	Суп из овощей	150	2,32	6,70	6,76	115,71	5,19	66 П2011
	Запеканка из печени с рисом	155	7,32	6,88	6,55	117,4	2,64	311 П2011
	Хлеб пшеничный	30	3,37	0,22	22,36	101,7	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,24	0,15	14,92	64,2	0,00	
	Кисель из свежих ягод	150	0,10	0,06	15,86	64,35	9,00	396 П2011
Итого		520						
Полдник:								
	Омлет с сыром	155	11,0	17,3	3,18	268,59	0,59	194 П2011
	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,68	3,98	32,41	72,14	6,06	497 П2011
	Какао с молоком	160	1,96	0,34	13,19	88,72	0,49	387 П2011
Итого		355						
Итого:		1405	45	49	205	1506	27	
Итого за весь период:		6895	219	237	1004	7070	149	
Среднее значение за период:		1379	44	47	201	1414	30	
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности			105	100	99	101	86	