

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 121-000 от 19.05 2025 г

Директор МБОУ

«Пятихатская школа имени С.Н.Бирюкова»

 О.Ю.Соловьева



**Основное (организованное) меню
Воспитанников
в общеобразовательных организациях
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 1-3 ЛЕТ
ЛЕТО-ОСЕНЬ**



УТВЕРЖДЕНО

приказом № 121-00 от 19.05.2025 г.

Директор МБОУ

”Пятихатская школа имени С.Н.Бирюкова”

С.Н.Бирюкова

О.Ю. Соловьева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая День 1							
завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,44	4,44	13,44	111,6	101
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	107	416
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	78,86	-
	Сыр российский	10	2,32	2,95	-	36	7
	Печенье	10	0,74	1,18	7,48	69,5	
	итого за завтрак		12,23	11,49	43,54	402,96	
второй завтрак							
	Сок фруктовый	70	0,35	-	9,48	39,35	418
	Плоды свежие	40	0,6	0,2	8,4	38,4	386
Итого за 2завтрак			0,95	0,2	17,88	77,75	
обед	Суп картофельный вегетарианский	150	0,99	3,35	5,48	115,13	84
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,81	3,7	5,06	56,88	21
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,87	4,87	30,91	195	330
	Рыба, тушенная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61	261
	Компот из свежих плодов	150	0,04	0,08	17,85	73,2	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	78,86	-
Итого за обед	До 1.03		18,21	15,98	80,52	632,27	
полдник	Пудинг из творога с рисом	50	7,37	4,72	9,96	112	250
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,67	1,98	15,22	369
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411
итого за полдник			7,7	5,4	18,93	155,22	
Итого за день:			39,09	33,07	160,87	1268,2	

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 610/02 от 19.05.2015 г.

Директор МБОУ

"Пятихатская школа имени С.Н.Бирюкова"

О.Ю. Соловьева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая День 2							
завтрак	Каша пшениная вязкая с морковью с маслом	155	5,7	9,06	28,9	220	186
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	78,86	-
итого за завтрак			9,93	11,59	49,87	375,86	
второй завтрак	Фрукты свежие	65	0,22	0,22	5,67	28,6	386
	Сок фруктовый	70	0,35	-	9,48	39,35	418
Итого за 2 завтрак			0,57	0,22	15,15	67,95	
обед	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,15	9,78	80,85	87
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,88	31,64	14
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	339
	Гуляш из отварного мяса	100	12,85	10,34	3,3	157,5	293
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Гренки пшеничные2 вариант	20	1,93	3,21	11,68	83,44	124
Итого за обед			23,27	23,38	73,82	524,18	
полдник	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с повидлом	50	2,91	3,12	28,97	155,8	437
	Кефир	160	4,64	4	6,4	80	420
итого за полдник			7,55	7,12	35,37	235,8	
Итого за день:			41,32	42,31	174,21	1203,79	

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 44-от 19.05.2025г.

Директор МБОУ

«Пятихатская школа имени С.Н.Бирюкова»

О.Ю. Соловьева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая День 3							
завтрак	Макароны отварные с сыром	120	4,39	3,37	21,09	132,38	220
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	414
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	78,86	-
Итого за завтрак			8,31	5,57	41,38	281,24	
второй завтрак	Флоды свежие	65	0,22	0,22	5,67	28,6	386
	Сок фруктовый	70	0,35	-	9,48	39,35	418
Итого за 2 завтрак			0,57	0,22	15,15	67,95	
обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,94	7,54	61,5	63
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,45	2,47	1,88	31,64	15
	Плов из птицы	160	15,12	12,76	26,76	282	321
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,21	14,23	61	417
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
Итого за обед			19,25	18,74	60,43	488,34	
полдник	Драчена	65	6,42	8,77	3,96	120	242
	Салат из свеклы	40	0,56	2,43	3,33	37,57	34
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	78,86	-
	Молоко кипяченое	130	3,96	3,53	6,56	73	419
итого за полдник			12,52	14,93	23,51	309,43	
Итого за день:			40,65	39,46	140,47	1146,96	

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 111-00 от 19.05.2025 г.

Директор МБОУ

«Пятихатская школа имени С.Н.Бирюкова»

Соловьева О.Ю. Соловьева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая День 4							
завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	150	4,47	4,1	12,8	106,2	101
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	107	416
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	78,86	-
	Зефир	20	0,24	0,03	23,94	97,8	
Итого за завтрак			9,44	7,05	59,36	389,86	
второй завтрак	Сок фруктовый	70	0,35	-	9,48	39,35	418
	Фрукты свежие	40	0,6	0,2	8,4	38,4	386
Итого за 2 завтрак			0,85	0,15	17,88	77,75	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,7	10,28	62,85	88
	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,43	0,95	26,92	13
	Рагу из овощей	105	1,62	8,68	9,13	121	148
	Шницель рыбный натуральный	60	7,07	2,04	7,55	77	274
	Компот из свежих плодов	150	0,04	0,08	17,85	73,2	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	78,86	
Итого за обед			14,2	15,49	65,44	492,03	
полдник	Сырники из творога с маслом	50 3	9,3 0,04	6,33 3,62	5,38 0,06	116 33	245
	Чай с лимоном	150/7/ 5	0,07	0,01	7,10	29	412
Итого за полдник			9,41	9,96	12,54	178	
Итого за день:			33,9	32,65	155,22	1137,64	

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 101-02 от 19.05.2025г.

Директор МБОУ

«Пятихатская школа имени С.Н.Бирюкова»

 О.Ю. Соловьева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя первая		День 5					
завтрак	Каша вязкая манная с изюмом	155	5,53	5,89	39,05	231	190
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	414
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	78,86	
	Печенье	10	0,74	1,18	7,48	69,5	-
Итого за завтрак			10,19	10,88	66,82	449,36	
второй завтрак	Фрукты свежие	65	0,22	0,22	5,67	28,6	386
	Сок фруктовый	70	0,35	-	9,48	39,35	418
Итого за 2 завтрак			0,57	0,42	15,15	67,95	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,08	50,58	73
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,60	34,96	21
	Картофель отварной	110	2,28	3,45	18,41	113,88	336
	Котлета рубленая с маслом	60	9,54	9,83	9,65	165,17	299
		5	0,04	3,62	0,06	33	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	78,86	-	
Итого за обед			17,35	23,77	77,3	613,4	
полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	456
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,65	420
итого за полдник			8,25	6,81	33,23	227,65	
Итого за день:			36,36	41,88	192,5	1358,36	

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 1-02 от 19.05.2025 г.

Директор МБОУ

«Пятихатская школа имени С.Н.Бирюкова»

О.Ю. Соловьева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая День 6							
завтрак	Каша вязкая рисовая с изюмом	155	5,53	5,89	39,05	231	190
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	107	416
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,35	9,66	78,86	-
	Печенье	10	0,74	1,18	7,48	69,5	-
Итого за завтрак			11	10,14	69,15	486,36	
второй завтрак	Сок фруктовый	70	0,35	-	9,48	39,35	
	Фрукты свежие	40	0,6	0,2	8,4	38,4	
Итого за 2 завтрак			0,95	0,2	17,88	77,75	
обед	Рассольник Ленинградский	150	1,26	3,06	9,95	72,45	82
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,60	34,96	21
	Макаронные изделия отварные	110	4,35	3,75	23,87	151,04	335
	Тефтели рыбные тушеные в соусе сметанном	60/15	7,07/0,04	2,04/3,62	7,55/0,06	77/33	277
	Компот из свежих фруктов	150	0,04	0,08	17,85	73,2	390
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	78,86	-
Итого за обед			16,88	15,14	82,56	572,71	
полдник	Запеканка из творога	50	8,88	6,05	9,19	127	251
	Соус молочный	15	0,29	0,67	1,35	15,22	369
	Чай с сахаром	150/7	0,04	0,01	6,99	28	411
итого за полдник			9,21	6,73	17,53	170,22	
Итого за день:			38,04	31,69	187,12	1307,04	

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 44-00 от 19.05.2025 г.

Директор МБОУ

”Пятихатская школа имени С.Н.Бирюкова”

Соловьева
О.Ю. Соловьева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая День 7							
завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	4,44	4,44	13,44	111,6	101
	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	413
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	78,86	-
	Сыр российский	10	2,32	2,95	-	36	7
	Печенье	10	0,74	1,18	7,48	69,5	-
Итого за завтрак			11,73	11,1	41,89	372,96	
второй завтрак	Фрукты свежие	65	0,22	0,22	5,67	28,6	386
	Сок фруктовый	70	0,35	-	9,48	39,35	418
Итого за 2завтрак			0,57	0,22	15,15	67,95	
обед	Борщ с картофелем	150	1,22	3,0	8,46	65,85	64
	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,88	31,64	14
	Картофель отварной	110	2,28	3,45	18,41	113,88	336
	Биточки рубленые с маслом	60/5	8,93	6,74	8,97	132	299
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
Итого за обед			16,77	16,23	78,22	527,32	
полдник	Ватрушка с творогом	50	7,9	4,69	25,01	173	441
	Кефир	160	4,64	4	6,4	80	420
итого за полдник			12,54	8,69	31,41	253	
Итого за день:			41,61	36,24	166,67	1221,23	

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 41-00 от 19.05.2025 г.

Директор МБОУ

«Пятихатская школа имени С.Н.Бирюкова»

О.Ю. Соловьева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая День 8							
завтрак	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,57	5,0	20,52	145,5	331
	Салат из моркови и яблок	40	0,34	2,08	3,14	32,76	41
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	414
Итого за завтрак			8,83	9,28	43,95	295,26	
второй завтрак	Фрукты свежие	65	0,22	0,22	5,67	28,6	386
	Сок фруктовый	70	0,35	-	9,48	39,35	418
Итого за 2 завтрак			0,57	0,22	15,15	67,95	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,28	62,85	88
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,45	2,47	1,88	31,64	15
	Курица, тушенная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	319
	Соус сметанный с томатом	30	0,64	18,75	27,05	27,78	373
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
Итого за обед			15,43	29,24	89,61	433,47	
полдник	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Салат из свеклы	40	0,56	2,43	3,33	37,57	34
	Молоко кипяченое	130	3,96	3,53	6,56	73	419
	Омлет натуральный	65	15,12	12,76	26,76	282	229
итого за полдник			21,22	18,92	46,31	439,57	
Итого за день:			46,05	57,66	195,02	1236,25	



УТВЕРЖДЕНО

приказом № 64-02 от 19.05.2025 г.

Директор МБОУ

«Пятихатская школа имени С.Н.Бирюкова»

О.Ю. Соловьева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая День 9							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,90	14,12	108,9	100
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	78,86	-
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	107	416
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	
Итого за завтрак			9,2	6,84	52,7	359,96	
второй завтрак	Сок фруктовый	70	0,35	-	9,48	39,35	418
	Плоды свежие	40	0,6	0,2	8,4	38,4	386
Итого за 2 завтрак			0,95	0,2	17,88	77,75	
обед	Суп с фасолью и картофелем	150	2,12	3,06	12,30	70,95	87
	Салат из свежих огурцов	40	0,30	2,43	0,95	26,92	13
	Пюре картофельное	120	2,44	3,84	16,34	109,8	339
	Котлета рыбная	60	8,09	2,54	6,41	81	272
	любительская с маслом	5	0,04	3,62	0,06	33	-
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Гренки пшеничные 2 вариант	20	1,93	3,21	11,68	83,44	124
Компот из свежих плодов	150	0,04	0,08	17,85	73,2	390	
Итого за обед			16,94	19,14	75,61	530,51	
полдник	Вареники ленивые (отварные)	85	11,65	10,31	12,04	188,3	244
	Чай с лимоном	150/7/5	0,07	0,01	7,10	29	412
итого за полдник			11,72	10,32	19,14	217,3	
Итого за день:			38,81	36,5	165,33	1185,52	

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 111-прот от 19.05.2025 г.

Директор МБОУ

«Пятихатская школа имени С.Н.Бирюкова»

О.Ю. Соловьева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая День 10							
завтрак	Каша манная с изюмом	155	5,53	5,89	39,05	231	190
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	78,86	-
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	414
	Печенье	10	0,74	1,18	7,48	69,5	
Итого за завтрак			10,19	9,27	66,82	449,36	
второй завтрак	Плоды свежие	65	0,22	0,22	5,67	28,6	386
	Сок фруктовый	70	0,35	-	9,48	39,35	418
Итого за 2 завтрак			0,57	0,22	15,15	67,95	
обед	Суп картофельный с крупой	150	3,85	2,04	9,64	67,95	86
	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,03	3,60	34,96	21
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	120	7,64	3,91	20,36	147	308
	Соус сметанный	25	0,52	1,49	2,1	24,03	372
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	-
	Хлеб пшеничный	25	1,58	0,2	9,66	78,86	124
Итого за обед			16,46	10,04	76,2	489,75	
полдник	Крендель сахарный	50	3,02	6,32	25,56	181	443
	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,65	420
итого за полдник			7,37	10,07	31,86	257,65	
Итого за день:			34,59	29,6	190,03	1264,71	
Среднее значение			42,75	38,11	168,83	1214,36	

Используемая литература:

«Сборник рецептур блюд на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2012 год: №7, 10, 12, 19, 20, 21, 25, 33, 45, 57, 63, 67, 71, 76, 77, 80, 81, 82, 86, 93, 94, 116, 137, 176, 179, 180, 206, 215, 216, 230, 231, 232, 236, 247, 255, 261, 263, 277, 282, 286, 298, 302, 304, 314, 317, 318, 321, 350, 351, 354, 355, 368, 371, 372, 376, 392, 393, 394, 395, 397, 398, 399, 400, 401, 449, 454, 460, 473, /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016. -640 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. /И.М. Скурихин и В.А. Тутельян