

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Пятихатская школа имени С.Н.Бирюкова»

С. О. Соловьева О.Ю.Соловьева

Приказ № 21-ПД от 19.05 2025 г.



**Основное (организованное) меню  
Воспитанников  
в общеобразовательных организациях  
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 3-7 ЛЕТ  
ЛЕТО-ОСЕНЬ**

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 41-ВР от 19.05.2025 г.

Директор МБОУ

«Пятихатская школа имени С.Н.Бирюкова»

О.Ю. Соловьева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи                  | Наименование блюда                          | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                             |   |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя первая День 1</b> |   |           |                  |              |               |                         |             |
| завтрак                     | Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес» | 180       | 5,32             | 5,33         | 16,12         | 133,92                  | 101         |
|                             | Какао с молоком                             | 180       | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 118,88                  | 416         |
|                             | Хлеб пшеничный                              | 30        | 2,76             | 0,35         | 16,9          | 94,64                   | -           |
|                             | Сыр российский                              | 15        | 3,48             | 4,43         | -             | 54                      | 7           |
|                             | Печенье                                     | 15        | 1,12             | 1,77         | 11,23         | 104,25                  |             |
| итого за завтрак            |   |           | <b>16,35</b>     | <b>15,07</b> | <b>60,07</b>  | <b>505,69</b>           |             |
| второй завтрак              |   |           |                  |              |               |                         |             |
|                             | Сок фруктовый                               | 75        | 0,37             | -            | 9,52          | 39,49                   | 418         |
|                             | Фрукты свежие                               | 50        | 0,75             | 0,25         | 10,5          | 95                      | 386         |
| Итого за 2завтрак           |   |           | <b>1,12</b>      | <b>0,25</b>  | <b>20,02</b>  | <b>134,49</b>           |             |
| обед                        | Суп картофельный вегетарианский             | 200       | 1,32             | 4,47         | 7,31          | 124,25                  | 84          |
|                             | Салат из белокочанной капусты               | 60        | 0,81             | 3,7          | 5,06          | 56,88                   | 21          |
|                             | Каша гречневая рассыпчатая                  | 150       | 4,57             | 5,0          | 20,52         | 243,75                  | 330         |
|                             | Рыба, тушеная с овощами                     | 80        | 7,93             | 4,55         | 2,2           | 81                      | 261         |
|                             | Компот из свежих плодов                     | 180       | 0,28             | 0,1          | 21,42         | 87,84                   | 390         |
|                             | Хлеб ржаной                                 | 40        | 2,64             | 0,48         | 13,36         | 69,6                    | -           |
|                             | Хлеб пшеничный                              | 30        | 2,76             | 0,35         | 16,9          | 94,64                   | -           |
| Итого за обед               |   |           | <b>20,31</b>     | <b>18,65</b> | <b>86,77</b>  | <b>663,32</b>           |             |
| полдник                     | Пудинг из творога с рисом                   | 100       | 14,73            | 9,94         | 18,93         | 224                     | 250         |
|                             | Соус молочный( сладкий)                     | 30        | 0,58             | 1,35         | 3,97          | 30,45                   | 369         |
|                             | Чай с сахаром                               | 180/10    | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40                      | 411         |
| итого за полдник            |   |           | <b>15,37</b>     | <b>11,31</b> | <b>32,89</b>  | <b>294,45</b>           |             |
| Итого за день:              |   |           | <b>53,15</b>     | <b>45,28</b> | <b>199,75</b> | <b>1597,95</b>          |             |



**УТВЕРЖДЕНО**

приказом № 11-09 от 19.05.2015 г.

Директор МБОУ

”Пятихатская школа имени С.Н.Бирюкова”

О.Ю. Соловьева

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи                  | Наименование блюда                                     | Вес блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                             |  |           | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| <b>Неделя первая День 2</b> |  |           |                  |              |              |                         |             |
| завтрак                     | Каша пшениная вязкая с морковью с маслом               | 205       | 7,49             | 11,27        | 39,35        | 289                     | 186         |
|                             | Чай с молоком  | 180       | 2,67             | 2,34         | 14,31        | 89                      | 413         |
|                             | Хлеб пшеничный   | 30        | 2,76             | 0,35         | 16,9         | 94,64                   | -           |
|                             |  |           |                  |              |              |                         |             |
| итого за завтрак            |  |           | <b>12,92</b>     | <b>13,96</b> | <b>70,56</b> | <b>472,64</b>           |             |
| второй завтрак              | Фрукты свежие  | 75        | 0,26             | 0,26         | 6,55         | 29,33                   | 386         |
|                             | Сок фруктовый  | 75        | 0,37             | -            | 9,52         | 39,49                   | 418         |
| Итого за 2 завтрак          |  |           | <b>0,63</b>      | <b>0,26</b>  | <b>16,07</b> | <b>68,82</b>            |             |
| обед                        | Суп картофельный с горохом                             | 200       | 4,39             | 4,21         | 13,05        | 107,8                   | 87          |
|                             | Салат из свежих помидоров с луком                      | 60        | 0,67             | 3,71         | 2,83         | 47,46                   | 14          |
|                             | Пюре картофельное                                      | 150       | 3,06             | 4,8          | 20,43        | 137,25                  | 339         |
|                             | Гуляш из отварного мяса                                | 160       | 20,63            | 16,3         | 5,24         | 250                     | 293         |
|                             | Компот из сушеных фруктов                              | 180       | 0,39             | 0,01         | 24,99        | 101,7                   | 394         |
|                             | Хлеб ржаной  | 40        | 2,64             | 0,48         | 13,36        | 69,6                    | -           |
|                             | Гренки пшеничные 2 вариант                             | 25        | 2,42             | 4,02         | 14,62        | 104,3                   | 124         |
|                             |  |           |                  |              |              |                         |             |
| Итого за обед               |  |           | <b>34,2</b>      | <b>33,53</b> | <b>94,52</b> | <b>818,11</b>           |             |
| полдник                     | Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с повидлом | 60        | 3,42             | 3,15         | 20,95        | 125,99                  | 437         |
|                             | Кефир  | 180       | 5,22             | 4,5          | 7,2          | 90                      | 420         |
| итого за полдник            |  |           | <b>8,64</b>      | <b>7,65</b>  | <b>28,15</b> | <b>215,99</b>           |             |
| Итого за день:              |  |           | <b>56,39</b>     | <b>55,4</b>  | <b>209,3</b> | <b>1575,56</b>          |             |

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 11-00 от 19.05.2025 г.

Директор МБОУ

«Пятихатская школа имени С.Н.Бирюкова»

О.Ю. Соловьева

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи           | Наименование блюда                  | Вес блюда | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|                      |                                     |           | Белки            | Жиры  | Углеводы |                         |             |
| Неделя первая День 3 |                                     |           |                  |       |          |                         |             |
| завтрак              | Макароны отварные с сыром           | 150       | 5,51             | 4,51  | 26,44    | 168,45                  | 220         |
|                      | Кофейный напиток с молоком          | 180       | 2,85             | 2,41  | 14,36    | 91                      | 414         |
|                      | Хлеб пшеничный                      | 30        | 3,04             | 0,38  | 18,62    | 94,64                   | -           |
| Итого за завтрак     |                                     |           | 15,38            | 11,52 | 59,99    | 410,04                  |             |
| второй завтрак       | Фрукты свежие                       | 75        | 0,26             | 0,26  | 6,55     | 29,33                   | 386         |
|                      | Сок фруктовый                       | 75        | 0,37             | -     | 9,52     | 39,49                   | 418         |
| Итого за 2 завтрак   |                                     |           | 0,63             | 0,26  | 16,07    | 68,82                   |             |
| обед                 | Борщ с капустой и картофелем        | 200       | 1,16             | 3,13  | 8,15     | 65,6                    | 63          |
|                      | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60        | 0,67             | 3,71  | 2,83     | 47,46                   | 15          |
|                      | Плов из птицы                       | 210       | 20,3             | 17,0  | 35,69    | 377                     | 321         |
|                      | Напиток из плодов шиповника         | 180       | 0,61             | 0,25  | 18,67    | 79                      | 417         |
|                      | Хлеб ржаной                         | 40        | 2,64             | 0,48  | 13,36    | 69,6                    | -           |
| Итого за обед        |                                     |           | 25,38            | 24,57 | 78,7     | 638,66                  |             |
| полдник              | Драчена                             | 85        | 8,52             | 11,59 | 5,05     | 160                     | 242         |
|                      | Салат из свеклы                     | 50        | 0,71             | 3,04  | 4,17     | 46,97                   | 34          |
|                      | Хлеб пшеничный                      | 30        | 3,04             | 0,38  | 18,62    | 94,64                   | -           |
|                      | Молоко кипяченое                    | 150       | 4,58             | 4,08  | 7,58     | 85                      | 419         |
| итого за полдник     |                                     |           | 16,14            | 16,15 | 31,25    | 339,64                  |             |
| Итого за день:       |                                     |           | 57,53            | 52,5  | 186,01   | 1457,16                 |             |



**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом № 44-00 от 19.05.2025 г.

Директор МБОУ  
"Пятихатская школа имени С.Н.Бирюкова"

О.Ю. Соловьева

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи                       | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |               |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------------|--|-----------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                                  |  |           | Белки            | Жиры          | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя первая      День 4</b> |  |           |                  |               |               |                         |             |
| завтрак                          | Суп молочный с крупой гречневой          | 180       | 5,37             | 4,92          | 15,37         | 127,44                  | 101         |
|                                  | Какао с молоком                          | 180       | 3,67             | 3,19          | 15,82         | 118,88                  | 416         |
|                                  | Хлеб пшеничный                           | 25        | 2,76             | 0,35          | 16,9          | 94,64                   | -           |
|                                  | Зефир                                    | 30        | 0,24             | 0,03          | 23,94         | 97,8                    |             |
| Итого за завтрак                 |  |           | <b>12,04</b>     | <b>8,49</b>   | <b>72,03</b>  | <b>438,76</b>           |             |
| второй завтрак                   | Сок фруктовый                            | 75        | 0,37             | -             | 9,52          | 39,49                   | 418         |
|                                  | Плоды свежие                             | 50        | 0,75             | 0,25          | 10,5          | 95                      | 386         |
| Итого за 2 завтрак               |  |           | <b>1,12</b>      | <b>0,25</b>   | <b>20,02</b>  | <b>134,49</b>           |             |
| обед                             | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200       | 2,15             | 2,27          | 13,71         | 83,8                    | 88          |
|                                  | Салат из свежих огурцов                  | 60        | 0,45             | 3,65          | 1,42          | 40,38                   | 13          |
|                                  | Рагу из овощей                           | 155       | 2,4              | 11,33         | 13,59         | 166                     | 148         |
|                                  | Шницель рыбный натуральный               | 80        | 11,97            | 3,57          | 7,78          | 110                     | 274         |
|                                  | Компот из свежих плодов                  | 180       | 0,28             | 0,1           | 21,42         | 87,84                   | 390         |
|                                  | Хлеб ржаной                              | 40        | 2,64             | 0,48          | 13,36         | 69,6                    | -           |
|                                  | Хлеб пшеничный                           | 25        | 2,76             | 0,35          | 16,9          | 78,86                   |             |
| Итого за обед                    |  |           | <b>22,65</b>     | <b>21,75</b>  | <b>88,18</b>  | <b>636,48</b>           |             |
| полдник                          | Сырники из творога с маслом              | 100<br>5  | 18,69<br>0,04    | 12,67<br>3,62 | 11,4<br>0,06  | 234<br>33               | 245         |
|                                  | Чай с лимоном                            | 180/10    | 0,12             | 0,02          | 10,2          | 41                      | 412         |
| Итого за полдник                 |  |           | <b>18,85</b>     | <b>16,31</b>  | <b>21,66</b>  | <b>308</b>              |             |
| Итого за день:                   |  |           | <b>54,66</b>     | <b>46,8</b>   | <b>201,89</b> | <b>1517,73</b>          |             |

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 121-07 от 19.05.2025 г.

Директор МБОУ

«Пятихатская школа имени С.Н.Бирюкова»

О.Ю. Соловьева

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи           | Наименование блюда                | Вес блюда     | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|-----------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                      |                                   |               | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя первая</b> |                                   | <b>День 5</b> |                  |              |               |                         |             |
| завтрак              | Каша вязкая манная с изюмом       | 205           | 7,38             | 6,65         | 51,76         | 296                     | 190         |
|                      | Кофейный напиток с молоком        | 180           | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 91                      | 414         |
|                      | Хлеб пшеничный                    | 30            | 2,76             | 0,35         | 16,9          | 94,64                   |             |
|                      | Печенье                           | 15            | 1,12             | 1,77         | 11,23         | 104,25                  | -           |
| Итого за завтрак     |                                   |               | <b>14,11</b>     | <b>11,18</b> | <b>94,25</b>  | <b>585,89</b>           |             |
| второй завтрак       | Фрукты свежие                     | 75            | 0,26             | 0,26         | 6,55          | 29,33                   | 386         |
|                      | Сок фруктовый                     | 75            | 0,27             | -            | 9,52          | 39,49                   | 418         |
| Итого за 2 завтрак   |                                   |               | <b>0,53</b>      | <b>0,26</b>  | <b>16,07</b>  | <b>68,82</b>            |             |
| обед                 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200           | 1,29             | 3,89         | 5,39          | 61,8                    | 73          |
|                      | Салат из белокочанной капусты     | 60            | 0,84             | 3,04         | 5,41          | 52,44                   | 21          |
|                      | Картофель отварной                | 130           | 2,47             | 3,73         | 19,94         | 123,37                  | 336         |
|                      | Котлета рубленая с маслом         | 70            | 11,96            | 12,42        | 11,7          | 206                     | 299         |
|                      |                                   | 5             | 0,04             | 3,62         | 0,06          | 33                      |             |
|                      | Компот из сушеных фруктов         | 180           | 0,39             | 0,01         | 24,99         | 101,7                   | 394         |
|                      | Хлеб ржаной                       | 40            | 2,64             | 0,48         | 13,36         | 69,6                    | -           |
| Хлеб пшеничный       | 20                                | 1,58          | 0,2              | 9,66         | 47            | -                       |             |
| Итого за обед        |                                   |               | <b>21,21</b>     | <b>27,39</b> | <b>90,51</b>  | <b>694,91</b>           |             |
| полдник              | Булочка «Веснушка»                | 50            | 3,9              | 3,06         | 26,93         | 151                     | 456         |
|                      | Ряженка                           | 180           | 5,22             | 4,5          | 7,56          | 91,99                   | 420         |
| итого за полдник     |                                   |               | <b>9,12</b>      | <b>7,56</b>  | <b>34,49</b>  | <b>242,99</b>           |             |
| Итого за день:       |                                   |               | <b>44,97</b>     | <b>46,39</b> | <b>235,32</b> | <b>1592,61</b>          |             |

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом № 111-кп от 19.05.2015г.

Директор МБОУ

”Пятихатская школа имени С.Н.Бирюкова”

*Соловьева*  
О.Ю. Соловьева

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи                  | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                             |  |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя вторая День 6</b> |  |           |                  |              |               |                         |             |
| завтрак                     | Каша вязкая рисовая с изюмом             | 205       | 7,38             | 6,65         | 51,76         | 296                     | 190         |
|                             | Какао с молоком                          | 180       | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 118,88                  | 416         |
|                             | Хлеб пшеничный                           | 30        | 2,76             | 0,35         | 16,9          | 94,64                   | -           |
|                             | Печенье                                  | 15        | 1,12             | 1,77         | 11,23         | 104,25                  | -           |
| Итого за завтрак            |  |           | <b>14,93</b>     | <b>11,96</b> | <b>95,71</b>  | <b>613,77</b>           |             |
| второй завтрак              | Сок фруктовый                            | 75        | 0,37             | -            | 9,52          | 39,49                   |             |
|                             | Фрукты свежие                            | 50        | 0,75             | 0,25         | 10,5          | 95                      |             |
| Итого за 2 завтрак          |  |           | <b>1,12</b>      | <b>0,25</b>  | <b>20,02</b>  | <b>134,49</b>           |             |
| обед                        | Рассольник Ленинградский                 | 200       | 1,34             | 3,27         | 10,67         | 77,28                   | 82          |
|                             | Салат из белокочанной капусты            | 60        | 1,18             | 3,14         | 5,86          | 56,52                   | 21          |
|                             | Макаронные изделия отварные              | 135       | 5,13             | 4,20         | 24,61         | 156,33                  | 335         |
|                             | Тефтели рыбные тушеные в соусе сметанном | 80/<br>30 | 9,28<br>0,01     | 2,99<br>3,59 | 9,68<br>4,22  | 103<br>53,35            | 277         |
|                             | Компот из свежих фруктов                 | 180       | 0,28             | 0,1          | 21,42         | 87,84                   | 390         |
|                             | Хлеб ржаной                              | 40        | 2,64             | 0,48         | 13,36         | 69,6                    | -           |
|                             | Хлеб пшеничный                           | 20        | 2,76             | 0,35         | 16,9          | 94,64                   | -           |
| Итого за обед               |  |           | <b>22,62</b>     | <b>18,12</b> | <b>106,72</b> | <b>698,56</b>           |             |
| Итого за обед               | Запеканка из творога                     | 100       | 15,14            | 10,76        | 24,33         | 255                     | 251         |
| полдник                     | Соус молочный(сладкий)                   | 30        | 0,58             | 1,35         | 3,97          | 30,45                   | 369         |
|                             | Чай с сахаром                            | 180/10    | 0,06             | 0,02         | 9,99          | 40                      | 411         |
| Итого за полдник            |  |           | <b>15,78</b>     | <b>12,13</b> | <b>38,29</b>  | <b>325,45</b>           |             |
| Итого за день:              |  |           | <b>54,45</b>     | <b>42,46</b> | <b>260,74</b> | <b>1772,27</b>          |             |

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 11-02 от 19.05.2025г.

Директор МБОУ

"Пятихатская школа имени С.Н.Бирюкова"

О.Ю. Соловьева

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи           | Наименование блюда                          | Вес блюда     | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                      |   |               | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя вторая</b> |   | <b>День 7</b> |                  |              |               |                         |             |
| завтрак              | Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес» | 180           | 5,33             | 5,34         | 16,13         | 133,92                  | 101         |
|                      | Чай с молоком                               | 180           | 2,67             | 2,34         | 14,31         | 89                      | 413         |
|                      | Хлеб пшеничный                              | 30            | 2,76             | 0,35         | 16,9          | 94,64                   | -           |
|                      | Сыр российский                              | 15            | 3,48             | 4,43         | -             | 54                      | 7           |
|                      | Печенье                                     | 15            | 1,12             | 1,77         | 11,23         | 104,25                  | -           |
| Итого за завтрак     |   |               | <b>15,36</b>     | <b>14,23</b> | <b>58,57</b>  | <b>475,81</b>           |             |
| второй завтрак       | Фрукты свежие                               | 75            | 0,26             | 0,26         | 6,55          | 29,33                   | 386         |
|                      | Сок фруктовый                               | 75            | 0,37             | -            | 9,52          | 39,49                   | 418         |
| Итого за 2 завтрак   |   |               | <b>0,67</b>      | <b>0,26</b>  | <b>16,07</b>  | <b>68,82</b>            |             |
| обед                 | Борщ с картофелем                           | 200           | 1,63             | 4,0          | 11,28         | 87,8                    | 64          |
|                      | Салат из свежих помидоров с луком           | 60            | 0,67             | 3,71         | 2,83          | 47,46                   | 14          |
|                      | Картофель отварной                          | 130           | 2,47             | 3,73         | 19,94         | 123,37                  | 336         |
|                      | Биточки рубленые с маслом                   | 80/5          | 11,96            | 12,42        | 11,7          | 206                     | 299         |
|                      | Компот из сушеных фруктов                   | 180           | 0,39             | 0,01         | 24,99         | 101,7                   | 394         |
|                      | Хлеб ржаной                                 | 40            | 2,64             | 0,48         | 13,36         | 69,6                    | -           |
|                      | Хлеб пшеничный                              | 20            | 2,76             | 0,35         | 16,9          | 94,64                   | -           |
| Итого за обед        |   |               | <b>22,52</b>     | <b>24,7</b>  | <b>101</b>    | <b>730,57</b>           |             |
| полдник              | Ватрушка с творогом                         | 60            | 7,90             | 4,69         | 25,01         | 173                     | 441         |
|                      | Кефир                                       | 180           | 5,22             | 4,5          | 7,2           | 90                      | 420         |
| итого за полдник     |   |               | <b>13,12</b>     | <b>9,19</b>  | <b>32,3</b>   | <b>263</b>              |             |
| Итого за день:       |   |               | <b>51,67</b>     | <b>48,38</b> | <b>207,94</b> | <b>1538,2</b>           |             |

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 111-Прот от 19.05.2025 г.

Директор МБОУ

«Пятихатская школа имени С.Н.Бирюкова»

О.Ю. Соловьева

Менюготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи                  | Наименование блюда                       | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                             |  |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя вторая День 8</b> |  |           |                  |              |               |                         |             |
| завтрак                     | Каша гречневая вязкая с маслом           | 200       | 6,1              | 6,67         | 27,36         | 194                     | 331         |
|                             | Салат из моркови и яблок                 | 60        | 0,51             | 3,13         | 4,72          | 49,14                   | 41          |
|                             | Хлеб пшеничный                           | 20        | 2,76             | 0,35         | 19,9          | 94,64                   | -           |
|                             | Кофейный напиток с молоком               | 180       | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 91                      | 414         |
| Итого за завтрак            |  |           | <b>12,22</b>     | <b>12,56</b> | <b>66,34</b>  | <b>428,78</b>           |             |
| второй завтрак              | Фрукты свежие                            | 75        | 0,26             | 0,26         | 6,55          | 29,33                   | 386         |
|                             | Сок фруктовый                            | 75        | 0,37             | -            | 9,48          | 39,49                   | 418         |
| Итого за 2 завтрак          |  |           | <b>0,63</b>      | <b>0,26</b>  | <b>16,03</b>  | <b>68,82</b>            |             |
| обед                        | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200       | 2,15             | 2,27         | 13,71         | 83,8                    | 88          |
|                             | Салат из свежих помидоров и огурцов      | 60        | 0,67             | 3,71         | 2,83          | 47,46                   | 15          |
|                             | Курица, тушенная в соусе с овощами       | 230       | 11,37            | 7,37         | 20,88         | 195                     | 319         |
|                             | Соус сметанный с томатом                 | 40        | 0,70             | 19,98        | 28,09         | 32,04                   | 373         |
|                             | Хлеб пшеничный                           | 20        | 2,76             | 0,35         | 16,9          | 94,64                   | -           |
|                             | Хлеб ржаной                              | 40        | 2,64             | 0,48         | 13,36         | 69,6                    | -           |
|                             | Напиток из плодов шиповника              | 180       | 0,61             | 0,25         | 18,67         | 79                      | 417         |
| Итого за обед               |  |           | <b>20,9</b>      | <b>34,41</b> | <b>113,63</b> | <b>601,54</b>           |             |
| полдник                     | Хлеб пшеничный                           | 20        | 2,76             | 0,35         | 16,9          | 94,64                   |             |
|                             | Салат из свеклы                          | 60        | 0,71             | 3,04         | 4,17          | 46,97                   | 34          |
|                             | Молоко кипяченое                         | 150       | 4,58             | 4,08         | 7,58          | 85                      | 419         |
|                             | Омлет натуральный                        | 85        | 20,3             | 17,0         | 35,69         | 377                     | 229         |
| итого за полдник            |  |           | <b>28,35</b>     | <b>24,47</b> | <b>64,34</b>  | <b>603,61</b>           |             |
| Итого за день:              |  |           | <b>62,1</b>      | <b>71,7</b>  | <b>260,34</b> | <b>1702,75</b>          |             |

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 111-00 от 19.05.2025 г.

Директор МБОУ

”Пятихатская школа имени С.Н.Бирюкова”

О.Ю. Соловьева

Менюготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи                  | Наименование блюда                   | Вес блюда    | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                             |                                      |              | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя вторая День 9</b> |                                      |              |                  |              |               |                         |             |
| завтрак                     | Суп молочный с макаронными изделиями | 180          | 5,18             | 4,69         | 16,41         | 130,68                  | 100         |
|                             | Хлеб пшеничный                       | 30           | 2,76             | 0,35         | 16,9          | 94,64                   | -           |
|                             | Какао с молоком                      | 180          | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 118,88                  | 416         |
|                             | Зефир                                | 30           | 0,16             | 0,02         | 15,96         | 65,2                    |             |
| Итого за завтрак            |                                      |              | <b>11,77</b>     | <b>8,25</b>  | <b>65,09</b>  | <b>409,4</b>            |             |
| второй завтрак              | Сок фруктовый                        | 75           | 0,37             | -            | 9,52          | 39,49                   | 418         |
|                             | Плоды свежие                         | 50           | 0,75             | 0,25         | 10,5          | 95                      | 386         |
| Итого за 2 завтрак          |                                      |              | <b>1,12</b>      | <b>0,25</b>  | <b>20,02</b>  | <b>134,49</b>           |             |
| обед                        | Суп с фасолью и картофелем           | 200          | 2,83             | 4,08         | 16,41         | 94,6                    | 87          |
|                             | Салат из свежих огурцов              | 60           | 0,45             | 3,65         | 1,42          | 40,38                   | 13          |
|                             | Пюре картофельное                    | 150          | 3,06             | 4,8          | 20,43         | 137,25                  | 339         |
|                             | Котлета рыбная любительская          | 70<br>5      | 9,31<br>0,04     | 3,29<br>3,62 | 6,71<br>0,06  | 93,63<br>33             | 272<br>-    |
|                             | Хлеб ржаной                          | 40           | 2,64             | 0,48         | 13,36         | 69,6                    | -           |
|                             | Гренки пшеничные 2 вариант           | 25           | 2,42             | 4,02         | 14,62         | 104,3                   | 124         |
|                             | Компот из свежих плодов              | 180          | 0,28             | 0,1          | 21,42         | 87,84                   | 390         |
| Итого за обед               |                                      |              | <b>21,03</b>     | <b>24,04</b> | <b>94,43</b>  | <b>660,6</b>            |             |
| полдник                     | Вареники ленивые (отварные)          | 105          | 16,94            | 12,41        | 17,49         | 249,14                  | 244         |
|                             | Чай с лимоном                        | 180/10/<br>7 | 0,12             | 0,02         | 10,2          | 41                      | 412         |
| итого за полдник            |                                      |              | <b>17,06</b>     | <b>12,43</b> | <b>27,69</b>  | <b>290,14</b>           |             |
| Итого за день:              |                                      |              | <b>50,98</b>     | <b>44,97</b> | <b>207,23</b> | <b>1494,63</b>          |             |

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 44-00 от 19.05.2025 г.

Директор МБОУ

"Пятихатская школа имени С.Н.Бирюкова"

О.Ю. Соловьев

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

| Прием пищи                   | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                              |  |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя вторая День 10</b> |  |           |                  |              |               |                         |             |
| завтрак                      | Каша манная с изюмом                       | 205       | 7,38             | 6,65         | 51,76         | 296                     | 190         |
|                              | Хлеб пшеничный                             | 30        | 2,76             | 0,35         | 16,9          | 94,64                   | -           |
|                              | Кофейный напиток с молоком                 | 180       | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 91                      | 414         |
|                              | Печенье                                    | 15        | 1,12             | 1,77         | 11,23         | 104,25                  |             |
| Итого за завтрак             |  |           | <b>14,11</b>     | <b>11,18</b> | <b>94,25</b>  | <b>585,89</b>           |             |
| второй завтрак               | Фрукты свежие                              | 75        | 0,26             | 0,26         | 6,55          | 29,33                   | 386         |
|                              | Сок фруктовый                              | 75        | 0,37             | -            | 9,52          | 39,49                   | 418         |
| Итого за 2 завтрак           |  |           | <b>0,63</b>      | <b>0,26</b>  | <b>16,07</b>  | <b>68,82</b>            |             |
| обед                         | Суп картофельный с крупой                  | 200       | 3,85             | 2,73         | 12,86         | 90,6                    | 86          |
|                              | Салат из белокочанной капусты              | 60        | 0,84             | 3,04         | 5,41          | 52,44                   | 21          |
|                              | Запеканка картофельная с мясом или печенью | 160       | 10,18            | 6,25         | 27,33         | 206                     | 308         |
|                              | Соус сметанный                             | 30        | 0,01             | 3,59         | 4,22          | 53,35                   | 372         |
|                              | Компот из сушеных фруктов                  | 180       | 0,39             | 0,01         | 24,99         | 101,7                   | 394         |
|                              | Хлеб ржаной                                | 40        | 2,64             | 0,48         | 13,36         | 69,6                    | -           |
|                              | Хлеб пшеничный                             | 30        | 2,76             | 0,35         | 16,9          | 94,64                   | 124         |
| Итого за обед                |  |           | <b>20,67</b>     | <b>16,45</b> | <b>105,07</b> | <b>668,33</b>           |             |
| полдник                      | Крендель сахарный                          | 50        | 3,54             | 6,57         | 27,87         | 185                     | 443         |
|                              | Ряженка                                    | 200       | 5,22             | 4,5          | 7,56          | 91,99                   | 420         |
| итого за полдник             |  |           | <b>8,76</b>      | <b>11,07</b> | <b>35,43</b>  | <b>276,99</b>           |             |
| Итого за день:               |  |           | <b>44,17</b>     | <b>38,96</b> | <b>250,82</b> | <b>1600,03</b>          |             |
| Итого за период              |  |           | <b>52,56</b>     | <b>49,61</b> | <b>219,44</b> | <b>1576,23</b>          |             |
| Среднее значение за период:  |  |           | <b>52,56</b>     | <b>49,61</b> | <b>219,44</b> | <b>1576,23</b>          |             |

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