

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 107-06 от 25. 05. 2025 г.

Директор МБОУ "Пятихатская школа"

Имени С.Н. Бирюкова



О.Ю. Соловьева

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

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 107 от 28.05.2016 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 1							
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			16,35	15,07	60,07	505,69	
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 2завтрак			1,12	0,25	20,02	134,49	
обед	Суп картофельный вегетарианский	200	1,32	4,47	7,31	124,25	88
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,81	3,7	5,06	56,88	21
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	5,0	20,52	243,75	330
	Рыба, тушенная 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			20,31	18,65	86,77	663,32	
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			15,37	11,31	32,89	294,45	
Итого за день:			53,15	45,28	199,75	1597,95	

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 493 от 25.05.2017 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 2							
завтрак	Каша вязкая с морковью	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			12,92	13,96	70,56	472,64	
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	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 пшеничные2 вариант	25	2,42	4,02	14,62	104,3	124
Итого за обед			34,2	33,53	94,52	818,11	
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			8,64	7,65	28,15	215,99	
Итого за день:			56,39	55,4	209,3	1575,56	

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 162 от 25.05.26 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 с луком репчатым	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 № 104 от 25.05.2016 г.
Директор МБОУ "Пятихатская школа"
имени С.Н.Бирюкова

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 4							
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			12,04	8,49	72,03	438,76	
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			1,12	0,25	20,02	134,49	
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			22,65	21,75	88,18	636,48	
полдник	Сырники из творога с маслом	100 5	18,69 0,04	12,67 3,62	11,4 0,06	234 33	245
	Чай с лимоном	180/10 /7	0,12	0,02	10,2	41	412
Итого за полдник			18,85	16,31	21,66	308	
Итого за день:			54,66	46,8	201,89	1517,73	



УТВЕРЖДЕНО
приказом № 407 от 25.05.26 г.
Директор МБОУ «Пятихатская школа»
Имени С.Н.Бырюкова
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 5							
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	415
	Хлеб пшеничный	30	2,76	0,35	16,9	94,64	
	Печенье	15	1,12	1,77	11,23	104,25	-
Итого за завтрак			14,11	11,18	94,25	585,89	
второй завтрак	Плоды 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			0,53	0,26	16,07	68,82	
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	80 5	11,92 0,04	8,80 3,62	11,64 0,06	173 33	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	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого за обед			21,17	23,77	90,45	661,91
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			9,12	7,56	34,49	242,99	
Итого за день:			44,93	42,77	235,26	1559,61	

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 107 от 25.05.20 г.

Директор МБОУ "Пятихатская школа"

Имне 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 вторая День 6							
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			14,93	11,96	95,71	613,77	
второй завтрак	Сок фруктовый	75	0,37	-	9,52	39,49	
	Плоды свежие	50	0,75	0,25	10,5	95	
Итого за 2 завтрак			1,12	0,25	20,02	134,49	
обед	Рассольник Ленинградский	200	1,34	3,27	10,67	77,28	82
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,18	3,14	5,86	56,52	21
	Макароны отварные	135	5,13	4,20	24,61	156,33	335
	Тефтели рыбные тушеные в соусе сметанном	80/ 30	9,28 0,01	2,99 3,59	9,68 4,22	103 53,35	277
	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	20	2,76	0,35	16,9	94,64	-
				22,62	18.12	106,72	698,56
Итого за обед	Запеканка из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	251
полдник	Соус молочный	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			15,78	12,13	38,29	325,45	
Итого за день:			54,45	42,46	269,74	1772,27	

УТВЕРЖЕНО

приказом № 104 от 25.05.21 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 вторая День 7							
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			15,36	14,23	58,57	475,81	
второй завтрак	Плоды свежие	75	0,26	0,26	6,55	29,33	386
	Сок фруктовый	75	0,37	-	9,52	39,49	418
Итого за 2завтрак			0,67	0,26	16,07	68,82	
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 рубленные 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			22,52	24,7	101	730,57	
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			13,12	9,19	32,3	263	
Итого за день:			51,67	48,38	207,94	1538,2	



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 вторая День 8							
завтрак	Каша гречневая вязкая	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			12,22	12,56	66,34	428,78	
второй завтрак	Плоды 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			0,63	0,26	16,03	68,82	
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			20,9	34,41	113,63	601,54	
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			28,35	24,47	64,34	603,61	
Итого за день:			62,1	71,7	260,34	1702,75	

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 101 от 15.05.2016 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
			Белк и	Жиры	Углеводы		
Неделя вторая День 9							
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			11,77	8,25	65,09	409,4	
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			1,12	0,25	20,02	134,49	
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	70	9,31	3,29	6,71	93,63	272
	любительская с маслом	5	0,04	3,62	0,06	33	-
	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			21,03	24,04	94,43	660,6	
полдник	Вареники ленивые с маслом	105	16,94	12,41	17,49	249,14	244
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	412
итого за полдник			17,06	12,43	27,69	290,14	
Итого за день:			50,98	44,97	207,23	1494,63	

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 102 от 28.05.2026 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		
Неделя вторая День 10							
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			14,11	11,18	94,25	585,89	
второй завтрак	Плоды 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	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			20,67	16,45	105,07	668,33	
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			8,76	11,07	35,43	276,99	
Итого за день:			44,17	38,96	250,82	1600,03	
Итого за период			52,56	49,61	219,44	1576,23	
Среднее значение за период:			52,56	49,61	219,44	1576,23	

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