

Утверждено
Приказом директора
МКОУ СОШ №5 г. Майского
№ 302-ОД от 29.08.2025
Т. М. Корнейчук



ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(осень-зима)

От 1,5 до 3 лет

**МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №5 г. Майского»
дошкольное отделение «Ромашка»**

Примерное 10 – дневное меню (осень-зима) от 1.5 до 3 лет МКОУ СОШ № 5 г. Майского дошкольное отделение «Ромашка»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 1 понедельник					
Завтрак	Каша молочная манная	130	4.27	4.86	24.48	159.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		350	7.37	14.3	49.74	357	
Второй завтрак	Печенье	20	1.5	1.96	14.8	83.4	
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за второй завтрак		170	1.54	1.97	21.79	111.4	
Обед	Суп картофельный	150	1.4	1.69	9.98	61	77
	Гуляш из отварного мяса	50	15.42	12.41	3.96	189	277
	Пюре картофельное	110	2.04	3.2	13.62	92	321
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
Итого за обед		490	20.75	17.675	61.67	490.95	317
Полдник уплотненный	Макароны отварные	110	3.67	3.01	17.63	112	33
	Салат из свеклы	40	0.77	2.43	3.34	37.56	392
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	
Итого за уплотненный полдник		300	4.48	5.45	27.96	177.56	
Итого хлеб		80					
Итого день		1310	34,14	42,315	161,06	1164,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 2 вторник					
Завтрак	Каша молочная гречневая	130	4.67	4.86	20.94	146.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		350	7.77	14.3	46.2	344	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.5	0.5	9.8	47	
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.5	9.8	47	
Обед	Свекольник	150	1.15	3.8	7.47	62.49	34
	Плов из мяса кур	160	19.33	16.19	33.99	359	304
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
Итого за обед		490	22.37	20.365	75.57	570.44	
Полдник уплотненный	Запеканка из творога, соус молочный сладкий	110	21.04	14.46	20.58	296	237
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за уплотненный полдник		260	21.08	14.47	27.57	324	
Итого хлеб		70					
Итого день		1200	51.72	49.635	159.14	1285.44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 3 среда					
Завтрак	Каша пшеничная молочная	130	4.08	4.08	25.05	153.0	168
	Бутерброд с сыром	40	2.81	4,49	10,98	100,3	3
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		350	6.93	8.58	43.02	281.3	
Второй завтрак	Пряник	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за второй завтрак		170	1.54	2.01	21.99	111.4	
Обед	Борщ	150	1.09	2.95	7.64	61.5	57
	Картофельная запеканка с мясом/ соус красный основной	160	9.39	7.96	22.59	198.7	291 228
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
Итого за обед		490	12.37	11.285	64.34	409.15	
Полдник уплотненный	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.96	179.0	469
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за уплотненный полдник		200	3.68	6.27	33.95	207	
Итого хлеб		70					
Итого день		1210	24.52	28.145	163.3	1008.85	

Прием пищи		Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 4 четверг					
Завтрак	Каша пшениная молочная	130	4.27	4.86	24.48	159.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		350	7.37	14.3	49.74	357	
Второй завтрак	Печенье	20	1.5	1.96	14.8	83.4	
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за второй завтрак		170	1.54	1.97	21.79	111.4	
Обед	Суп гороховый	150	3.29	3.07	9.79	81	81
	Котлеты из мяса	50	8.93	6.74	8.97	132	282
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	5.8	5.6	33.3	211.4	188
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
Итого за обед		490	19.91	15.785	86.17	573.35	
Полдник уплотненный	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63	213
	Салат из свеклы	40	0.85	3.65	5.19	56.34	33
	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за уплотненный полдник		250	8.1	8.59	26.38	279.04	
Итого хлеб		90					
Итого день		1260	36.92	40.645	184.08	1320.79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 5 пятница					
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4.3	3.5	14.12	108	93
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		350	7.36	12.93	32.39	278	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.5	0.5	9.8	47	
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.5	9.8	47	
Обед	Суп «Полевой»	150	7.71	7.32	15.3	166.6	79
	Тефтели мясные	50	6.41	6.78	5.22	107.54	174
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.33	5.65	31.1	204.9	186
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
Итого за обед		490	22.34	20.125	85.73	627.99	
Полдник уплотненный	Рагу овощное	110	2.40	11.33	13.59	166	137
	Хлеб	20	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за уплотненный полдник		280	4.57	11.67	34.5	262.7	
Итого хлеб		90					
Итого день		1220	34.77	45.225	162.42	855.39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 понедельник							
Завтрак	Каша ячневая молочная	130	3.30	4.06	21.24	135	168
	Бутерброд с маслом сливочным	30	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		350	6.4	13.5	46.5	333	
Второй завтрак	Пряник	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за второй завтрак		170	1.54	2.01	21.99	111.4	
Обед	Борщ	150	1.09	2.95	7.64	61.5	57
	Биточки (котлеты) рыбные	50	7.61	2.45	5.33	74	255
	Пюре картофельное	110	2.04	3.2	13.62	92	321
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
Итого за обед		490	12.63	8.975	60.7	376.45	
Полдник уплотненный	Макароны отварные с сыром	110	3.29	10.01	22.71	218	206
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за уплотненный полдник		260	3.33	10.02	29.7	246	
Итого хлеб		90					
Итого день		1270	23.9	34.505	158.89	1066.85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		День 7 вторник					
Завтрак	Каша пшениная молочная	130	4.27	4.86	24.48	159.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		350	7.37	12.93	32.39	278	
Второй завтрак	Печенье	20	1.5	1.96	14.8	83.4	
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за второй завтрак		170	1.54	1.97	21.79	111.4	
Обед	Суп картофельный	150	1.4	1.69	9.98	61	77
	Гуляш из отварного мяса	50	15.42	12.41	3.96	189	277
	Макароны отварные	110	3.67	3.01	17.63	112	317
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	1.56	0.36	13.29	64.2	1
Итого за обед		500	22.38	17.485	65.68	510.95	
Полдник уплотненный	Вареники ленивые	110	17.13	15.17	17.71	276	230
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Хлеб пшеничный	20	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого за уплотненный полдник		280	19.3	15.51	38.62	372.7	
Итого хлеб		90					
Итого день		1300	50.59	478.95	158.48	1273.05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 среда							
Завтрак	Каша молочная рисовая	130	2.32	3.96	24.08	142.0	173
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		350	5.42	13.4	49.34	340	
Второй завтрак	Пряник	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за второй завтрак		170	1.54	2.01	21.99	111.4	
Обед	Суп гороховый	150	3.29	3.07	9.79	81	81
	Суфле из рыбы	60	9.54	5.31	2.44	96	268
	Пюре картофельное	110	2.04	3.2	13.62	92	321
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
Итого за обед		500	16.76	11.955	59.96	417.95	
Полдник уплотненный	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63	213
	Салат овощной	40	0.54	2.47	3.37	36.72	45
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Хлеб	20	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого за уплотненный полдник		250	7.79	7.41	24.56	196.42	
Итого хлеб		90					
Итого день		1270	31.51	34.775	155.85	1065.77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		День 9 четверг					
Завтрак	Каша манная молочная	130	3.40	3.96	22.94	141.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		350	6.5	13.4	48.2	339	
Второй завтрак	Яблоко	100	0.5	0.5	9.8	47	
Итого за второй завтрак		100	0.5	0.5	9.8	47	
Обед	Суп вермишелевый	150	1.61	1.70	10.2	62.8	233
	Голубцы ленивые	110	10.61	6.81	15.09	164	298
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	1.56	0.36	13.29	64.2	1
Итого за обед		450	14.11	8.885	59.4	375.75	
Полдник уплотненный	Оладьи	125	10.57	8.9	61.2	364.0	449
	Соус сладкий молочный	40	0.58	1.35	3.97	30.45	
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за уплотненный полдник		345	11.19	10.26	72.16	422.45	
Итого хлеб		80					
Итого день		1245	32.3	33.045	189.56	1184.2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		День 10 пятница					
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	130	4.08	4.08	25.05	153.0	102
	Хлеб	40	2.13	0.33	13.92	68.7	1
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		350	6.25	4.42	45.96	249.7	
Второй завтрак	Печенье	20	1.5	2.0	15.0	83.4	
	Чай сладкий	150	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за второй завтрак		170	3.1	9.44	21.99	111.4	
Обед	Борщ	150	1.09	2.95	7.64	61.5	57
	Жаркое по-домашнему	160	18.35	4.70	16.32	180	276
	Компот из с/ф	150	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	30	1.56	0.36	13.29	64.2	1
Итого за обед		490	21.33	8.025	58.07	390.45	
Полдник уплотненный	Омлет	110	7.52	13.46	1.57	157	215
	Какао с молоком	150	3.67	3.19	15.82	107	397
	Хлеб	20	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого за уплотненный полдник		280	13.32	16.98	31.31	332.7	
Итого хлеб		90					
Итого день		1290	29.26	38.865	157.33	1084.25	
Итого за весь период		12575	349.63	826.105	1650.11	11309.35	
Среднее значение за период		1254.5	34.919	82.899	160.394	1138.835	