



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

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

(осень-зима)

От 3 до 7 лет

**МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №5 г. Майского»
дошкольного отделения «Ромашка»**

Примерное 10 – дневное меню (осень-зима) от 3 до 7 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	180	4,52	4,07	30,57	177	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,06	9,43	18,27	170	1
	Чай сладкий	180	0,4	0,01	6,99	28,0	392
Итого за завтрак		400	7,62	13,51	55,83	375	
Второй завтрак	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,4	
	Чай сладкий	180	0,4	0,01	6,99	28,0	392
Итого за второй завтрак		200	1,54	1,97	21,79	111,4	
Обед	Суп картофельный	180	2,34	2,82	16,71	101	77
	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,29	109	277
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	321
	Компот из с/ф	180	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,36	16,07	83,24	1
Итого за обед		600	18,05	15,125	58,95	515,99	
Полдник уплотненный	Макароны отварные	130	5,50	4,57	26,44	168	317
	Салат из свеклы	50	0,85	3,65	5,19	56,34	33
	Чай сладкий	180	0,4	0,01	6,99	28,0	392
Итого за уплотненный полдник		360	6,39	8,23	38,62	252,34	
Итого хлеб		80					
Итого день		1560	33,6	38,835	175,19	1254,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 2 вторник					
Завтрак	Каша молочная гречневая	180	6,21	5,28	24,90	184	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,06	9,43	18,27	170	1
	Чай сладкий	180	0,4	0,01	6,99	28,0	392
Итого за завтрак		400	9,31	14,72	53,16	382	
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	200	1,92	6,33	10,05	104,12	34
	Плов из мяса кур	180	19,33	16,19	33,99	359	304
	Компот из с/х	180	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,36	16,07	83,24	1
Итого за обед		600	24,88	22,89	81,56	631,11	
Полдник уплотненный	Запеканка из творога, соус молочный сладкий	150	27,28	20,34	32,36	422,75	237
	Чай сладкий	180	0,4	0,01	6,99	28,0	392
Итого за уплотненный полдник		330	27,32	20,35	39,05	450,75	
Итого хлеб		80					
Итого день		1430	62,01	58,465	183,57	1510,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 3 среда					
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	5,43	4,23	33,38	193	168
	Бутерброд с сыром	55	6.45	7.27	17.77	162.25	3
	Чай сладкий	180	0,4	0,01	6,99	28,0	392
Итого за завтрак		415	12.28	11.51	58.14	383.25	
Второй завтрак	Пряник	20	1,5	2,0	15,0	83,4	
	Чай сладкий	180	0,4	0,01	6,99	28,0	392
Итого за второй завтрак		200	1,54	2,01	21,99	111,4	
Обед	Борщ	180	1,73	4,9	12,2	100	57
	Картофельная запеканка с мясом, соус красный основной	200	9,6	8,54	23,52	208	291 228
	Компот из с/х	180	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,36	16,07	83,24	1
Итого за обед		600	14.96	13.815	72.61	475.99	
Полдник уплотненный	Булочка домашняя	80	5.82	10.01	43.13	286,0	469
	Чай сладкий	180	0,4	0,01	6,99	28,0	392
Итого за уплотненный полдник		260	6.22	10.02	50.12	314	
Итого хлеб		95					
Итого день		1475	35	37.355	202.86	1284.64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1		День 4 четверг					
Завтрак	Каша пшениная молочная	180	5,67	5,28	32,55	200	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,06	9,43	18,27	170	1
	Чай сладкий	180	0,4	0,01	6,99	28,0	392
Итого за завтрак		400	8,77	14,72	57,81	398	
Второй завтрак	Печенье	20	1,5	2,0	15,0	83,4	
	Чай сладкий	180	0,4	0,01	6,99	28,0	392
Итого за второй завтрак		200	1,54	2,01	21,99	111,4	
Обед	Суп гороховый	180	5,49	35,27	16,32	135	81
	Котлеты из мяса	70	11,92	8,80	11,64	173	282
	Каша пшеничная рассыпчатая, соус красный основной	130	9,24	9,18	44,26	301,5	188 228
	Компот из с/х	180	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,36	16,07	83,24	1
Итого за обед		600	30,28	53,625	109,74	777,49	
Полдник уплотненный	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Салат из свеклы	50	0,85	3,65	5,19	56,34	33
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Чай сладкий	180	0,4	0,01	6,99	28,0	392
Итого за уплотненный полдник		310	8,1	8,59	26,38	216,04	
Итого хлеб		120					
Итого день		1510	48.69	78.945	215.92	1502.93	

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	180	7,18	6,5	23,54	181	93
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,06	9,43	18,27	170	1
	Чай сладкий	180	0,4	0,01	6,99	28,0	392
Итого за завтрак		400	10,28	15,94	48,8	379	
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»	180	8,54	9,0	21,8	202	79
	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	160,5	174
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,6	6,8	37,3	245,9	186
	Компот из с/х	180	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,36	16,07	83,24	1
Итого за обед		600	28,75	25,635	103,93	776,39	
Полдник уплотненный	Рагу овощное						
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Чай сладкий	180	0,4	0,01	6,99	28,0	392
Итого за уплотненный полдник		350	5,41	17,7	39,17	338,7	
Итого хлеб		120					
Итого день		1450	44.94	59.775	201.7	1541.09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		День 6 понедельник					
Завтрак	Каша ячневая молочная	180	4.39	4.20	28.30	169	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		400	7.49	13.64	53.56	367	
Второй завтрак	Пряник	20	0.6	2,0	15,5	83,4	
	Чай сладкий	180	0,4	0,01	6,99	28,0	392
Итого за второй завтрак		200	0.64	2,01	22,49	111,4	
Обед	Борщ	180	1.73	4.9	12.2	100	57
	Биточки (котлеты) рыбные	70	10.09	3.26	6.79	97	255
	Пюре картофельное	130	3,06	4.8	20.43	138	321
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб ржаной	40	3.30	0.36	16.07	83.24	1
Итого за обед		490	12.63	8.975	60.7	376.45	
Полдник уплотненный	Макароны отварные с сыром	130	11.17	10.28	31.78	264	206
	Чай сладкий	180	0.4	0.01	6.99	28.0	392
Итого за уплотненный полдник		260	3.33	10.02	29.7	246	
Итого хлеб		80					
Итого день		1350	24.09	346.45	166.45	1100.85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		День 7 вторник					
Завтрак	Каша пшенная молочная	180	5,67	5,28	32,55	200	200
	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	6.4	13.5	46.5	333	
Второй завтрак	Печенье	20	1,5	2,0	15,0	83,4	
	Чай сладкий	180	0,4	0,01	6,99	28,0	392
Итого за второй завтрак		200	1,54	2,01	21,99	111,4	
Обед	Суп картофельный	180	2,34	2,82	16,71	101	77
	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,29	109	277
	Макароны отварные, соус сметанный	130	6,2	6,61	29,37	215,05	317
	Компот из с/х	180	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,36	16,07	83,24	1
Итого за обед		600	21,19	16,935	85,89	593,04	
Полдник уплотненный	Вареники ленивые, соус молочный сладкий	150	22,86	18,28	29,22	371,75	230 351
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Чай сладкий	180	0,4	0,01	6,99	28,0	392
Итого за уплотненный полдник		370	25,03	18,62	50,13	468,45	
Итого хлеб		120					
Итого день		1520	54.16	510.65	204.51	1505.89	

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевая ценность				
------------	--------------------	--	------------------	--	--	--	--

		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2		День 8 среда					
Завтрак	Каша молочная рисовая	180	3,09	4,07	32,09	177,0	173
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,06	9,43	18,27	170	1
	Чай сладкий	180	0,4	0,01	6,99	28,0	392
Итого за завтрак		400	6,19	13,51	57,35	375	
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 гороховый	180	5,49	35,27	16,32	135	81
	Суфле из рыбы	75	11,8	6,4	3,075	120,8	268
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138	321
	Компот из с/х	180	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,36	16,07	83,24	1
Итого за обед		605	23.98	468.45	76.725	568.99	
Полдник уплотненный	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Салат овощной	50	0,54	2,47	3,37	36,72	45
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Чай сладкий	180	0,4	0,01	6,99	28,0	392
Итого за уплотненный полдник		310	7,79	7,41	24,56	196,42	
Итого хлеб		120					
Итого день		1415	38.46	489.87	168.435	1187.41	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2		День 9 четверг					
Завтрак	Каша манная молочная	180	4,52	4,07	30,57	177,0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,06	9,43	18,27	170	1
	Чай сладкий	180	0,4	0,01	6,99	28,0	392
Итого за завтрак		400	7,62	13,51	55,83	375	
Второй завтрак	Пряник	20	1,5	2,0	15,0	83,4	
	Чай сладкий	180	0,4	0,01	6,99	28,0	392
Итого за второй завтрак		200	1,54	2,01	21,99	111,4	
Обед	Суп вермишелевый	180	2,68	3,83	17,14	104,7	233
	Голубцы ленивые	200	14,12	9,04	20,43	20,26	298
	Компот из с/х	180	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,36	16,07	83,24	1
Итого за обед		600	20,43	13,245	75,09	292,95	
Полдник уплотненный	Оладьи	165	12,2	10,29	70,7	421,0	449
	Соус сладкий молочный	50	0.97	2.25	6.62	50.75	351
	Чай сладкий	180	0,4	0,01	6,99	28,0	392
Итого за уплотненный полдник		395	25.77	12.55	84.31	499.75	
Итого хлеб		80					
Итого день		1595	55.36	41.315	237.22	1279.1	

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевая ценность		
------------	--------------------	--	------------------	--	--

		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2		День 10 пятница					
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	180	5,43	4,23	33,38	193,0	102
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,06	9,43	18,27	170	1
	Чай сладкий	180	0,4	0,01	6,99	28,0	392
Итого за завтрак		400	7,6	4,57	54,29	289,7	
Второй завтрак	Печенье	20	1,5	2,0	15,0	83,4	
	Чай сладкий	180	0,4	0,01	6,99	28,0	392
Итого за второй завтрак		200	1,54	2,01	21,99	111,4	
Обед	Борщ	180	1,73	4,9	12,2	100	57
	Жаркое по домашнему	200	22,02	6,79	19,95	280	276
	Компот из с/х	180	0,33	0,015	20,82	84,75	376
	Хлеб ржаной	40	3,30	0,36	16,07	83,24	1
Итого за обед		600	27,38	12,065	69,67	547,99	
Полдник уплотненный	Омлет	130	9,28	18,03	1,68	193	215
	Хлеб	20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого за уплотненный полдник		330	18,08	21,55	31,6	368,7	
Итого хлеб		120					
Итого день		1510	35,75	39,385	174,135	1194,61	
Итого за весь период		14815	430.06	1701.045	1929.99	13353.11	
Среднее значение за период		1481.5	43.036	17.01045	192.999	1335.311	