

Утверждаю:
Директор МКОУ-Пролетарской СОШ



Р. Д. Бессарабова

**Перспективное меню для
организации питания детей
дошкольного образования
3-7 лет на базе МКОУ –
Пролетарской СОШ на 2026
год.**

Раздел	Название блюда	Вес блю	Белки	Жиры	Углевод	Калорий
меню		г	г	г	г	ость

Понедельник, 1 неделя

Завтрак

35	Каша жидкая гречневая с маслом	180	5,56	6,8	21	168,28
13\2	Чай с молоком и сахаром	200	3,18	3,47	13,47	98,65
Пром	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5

Второй

завтрак	Сок фруктовый осветленный	150	0,75	0	15,15	64
---------	---------------------------	-----	------	---	-------	----

Итого за завтрак

600 16,87 15,11 64,68 464,43

Обед

54-14з	Салат из свеклы отварной	60	1	3,2	10	73,4
49	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	180	2,57	2,71	8,88	70,46
54-32м	Капуста тушеная с мясом птицы	150	12,6	6,2	7,8	137,2
54-11г	Картофельное пюре	130	2,77	4,5	17,16	120,81
10	Компот из сухофруктов	200	0,03	0	15,8	63,44
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Пром	Хлеб ржаной	37,5	2,25	0,41	15,75	78,75

Итого за обед

787,5 23,5 17,26 90,15 614,56

Полдник

Пром	Бифидокефир	150	2,8	3,2	4,1	56
Пром	Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	71

Итого за полдник

250 3,4 3,8 18,8 127

Итого за день

1638 43,77 36,17 173,63 1206

Вторник 1 неделя

Завтрак

40\2	Каша жидкая молочная овсяная	170	5,94	7,75	21,37	179,75
7\2	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,08	97,54
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5

Второй

завтрак	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
---------	-------	-----	-----	-----	-----	----

Итого за завтрак

500 12,02 11,39 58,31 390,79

Обед

54-13з	Венигрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
45\1	Свекольник	200	4,56	5,72	11,14	114,32
54-11м	Плов из отварной говядины	230	17,63	16,86	44,46	400,5
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Пром	Хлеб ржаной	37,5	2,25	0,41	15,75	78,75

Итого за обед

757,5 27,62 28,63 98,61 766,57

Полдник

	Блинчики	100	5,1	5,1	21,4	152
15\2	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120
	Итого за полдник	300	10,9	11,5	30,8	272
	Итого за день	1558	50,54	51,52	187,72	1429,4

Среда 1 неделя**Завтрак**

85	Омлет натуральный	150	14,11	24,63	2,72	289,09
13\2	Чай с молоком и сахаром	180	3,18	3,47	13,47	98,65
21	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,45
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5

Второй

завтрак	Сок фруктовый осветленный	150	0,75	0	15,15	64
----------------	---------------------------	-----	------	---	-------	----

Итого за завтрак

525	23,8	32,77	46,1	576,69
------------	-------------	--------------	-------------	---------------

Обед

27\1	Рыба соленая порционная	25	4,35	4,28	0	56
55\1	Суп с рыбными фрикадельками	180	1,12	2,19	8,32	57,82
275	Сердце в соусе (говяжье)	70	9,38	6,26	2,87	163,8
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
3	Компот из яблок и лимона	200	0,26	0,1	18,53	80,04
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Пром	Хлеб ржаной	37,5	2,25	0,41	15,75	78,75

Итого за обед

692,5	22,74	19,48	79,93	652,71
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Полдник

Пром	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177
9\2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,78	31,5

Итого за полдник

250	1,47	1,67	46,43	208,5
------------	-------------	-------------	--------------	--------------

Итого за день

1468	48,01	53,92	172,46	1437,9
-------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Четверг 1 неделя**Завтрак**

36\1	Каша жидкая молочная манная	200	5,72	7,82	26,71	201,25
8\2	Какао с молоком	180	3,65	3,81	14,37	107,53
21	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,45
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5

Второй

завтрак	Йогурт	150	3	2,5	11,2	79
----------------	--------	-----	---	-----	------	----

Итого за завтрак

575	18,13	18,8	67,04	512,73
------------	--------------	-------------	--------------	---------------

Обед

54-83	Салат из капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
52\1	Борщ с мясом	200	5,8	7,55	11,55	126,85
59	Котлета мясная	80	2,36	0,65	13,62	69,23
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
5	Кисель из кураги	200	0,68	0,04	25,64	106,21

Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Пром	Хлеб ржаной	37,5	2,25	0,41	15,75	78,75

Итого за обед	957,5	28,87	16,29	120,92	737,84
----------------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Полдник

80	Булочка домашняя	70	3,99	7,47	33,31	216,55
11\3	Компот из смородины	200	0,3	0,12	22,15	93
	Итого за полдник	270	4,29	7,59	55,46	309,55
	Итого за день	1803	51,29	42,68	243,42	1560,1

Пятница 1 неделя

Завтрак

37	Каша жидкая молочная кукурузн	200	4,98	5,1	16,5	131,8
7\2	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,08	97,54
Пром	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5

Второй

завтрак	Сок фруктовый осветленный	150	0,75	0	15,15	64
----------------	---------------------------	-----	------	---	-------	----

Итого за завтрак	620	16,01	13,14	60,79	426,84
-------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Обед

53\1	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	1,47	2,27	11,6	71,93
54-3р	Котлета рыбная	80	11,28	2,24	6,88	92,72
54-8г	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Пром	Хлеб ржаной	37,5	2,25	0,41	15,75	78,75

Итого за обед	677,5	21,58	9,76	78,79	492,7
----------------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------

Полдник

Пром	Творожок ванильный	150	16	0,5	10	108
4\1	Напиток лимонный	180	0,11	0	29,05	111,6
	Итого за полдник	330	16,11	0,5	39,05	219,6
	Итого за день	1628	53,7	23,4	178,63	1139,1

Понедельник 2 неделя

Завтрак

39\1	Каша жидкая молочная пшеница	200	6,58	9,21	28,61	224,7
13\2	Чай с молоком и сахаром	180	3,18	3,47	13,47	98,65
20	Масло порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,1
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5

Второй

завтрак	Йогурт	150	3	2,5	11,2	79
----------------	--------	-----	---	-----	------	----

Итого за завтрак	570	15,12	22,67	68,17	538,95
-------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Обед

29	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	50,23
54\1	Суп картофельный с горохом	180	7,57	5,66	16,72	148,52
275	Бестроганов из сердца гов отварн	80	6,76	5,28	4,67	121,75
94	Рагу овощное	150	2,37	8,48	11,46	132,45
10	Компот из сухофруктов	200	0,03	0	15,8	63,44
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Пром	Хлеб ржаной	37,5	2,25	0,41	15,75	78,75

Итого за обед	737,5	21,78	23,2	83,88	665,64
----------------------	--------------	--------------	-------------	--------------	---------------

Полдник

79	Пирожки печеные	70	5,43	3,04	48,26	239,93
9\2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,78	31,5

Итого за полдник	270	5,5	3,06	56,04	271,43
-------------------------	------------	------------	-------------	--------------	---------------

Итого за день	1578	42,4	48,93	208,09	1476
----------------------	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------

Вторник 2 неделя**Завтрак**

54-19к	Суп молочный с макарон издел	180	4,95	4,08	16,07	120,79
7\2	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	3,2	14,08	97,54
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5

Второй

завтрак	Сок фруктовый осветленный	150	0,75	0	15,15	64
----------------	---------------------------	-----	------	---	-------	----

Итого за завтрак	560	10,88	7,52	60,06	352,83
-------------------------	------------	--------------	-------------	--------------	---------------

Обед

44	Щи со свежей капустой					
	на курином бульоне	200	1,53	6,54	6,98	93,73
54-3м	Голубцы ленивые	80	6,7	6,1	5,1	102,7
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8
54-3соус	Соус красный основной	30	0,99	0,72	2,67	21,24
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Пром	Хлеб ржаной	37,5	2,25	0,41	15,75	78,75

Итого за обед	727,5	17,05	20,11	75,16	555,22
----------------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Полдник

Пром	Творожок ванильный	150	16	0,5	10	108
9\2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	7,78	31,5

Итого за полдник	350	16,07	0,52	17,78	139,5
-------------------------	------------	--------------	-------------	--------------	--------------

Итого за день	1638	44	28,15	153	1047,6
----------------------	-------------	-----------	--------------	------------	---------------

Среда 2 неделя**Завтрак**

85	Омлет натуральный	150	14,11	24,63	2,72	289,09
13\2	Чай с молоком и сахаром	180	3,18	3,47	13,47	98,65
21	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,45
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5

Второй завтрак		Йогурт	150	3	2,5	11,2	79
		Итого за завтрак	525	26,05	35,27	42,15	591,69
Обед							
14\2		Салат из свеклы с яблоками	60	0,67	3,1	7,37	53,41
46		Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	2,14	2,53	14,5	91,03
63\2		Рыба тушеная с овощами	80	0,48	4,04	2,49	48,67
73		Макаронны отварные	150	8,82	18,78	53,89	387,73
12\1		Кисель из смородины	200	0,13	0,05	19,65	80,4
Пром		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Пром		Хлеб ржаной	37,5	2,25	0,41	15,75	78,75
		Итого за обед	757,5	16,1	29,15	128,41	810,49
Полдник							
78		Пирог открытый	70	4,42	2,15	43,08	207,07
Пром		Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120
Пром		Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	71
		Итого за полдник	370	10,82	9,15	67,18	398,07
		Итого за день	1653	52,97	73,57	237,74	1800,3

Четверг 2 неделя

Завтрак							
32\2		Каша жидкая молочная пшеничн	200	3,64	4,02	11,49	97,7
8\2		Какао с молоком	180	3,65	3,81	14,37	107,53
Пром		Яйцо отварное	20	2,55	4,6	0,3	63
Пром		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Второй завтрак		Сок фруктовый осветленный	150	0,75	0	15,15	64
		Итого за завтрак	580	12,87	12,67	56,07	402,73
Обед							
54-34з		Салат картофель с морков и зелен горош	60	1,7	4,3	6,2	70,4
54-3с		Рассольник Ленинградский	180	4,26	5,61	12,24	116,44
54-30м		Курица тушеная с морковью	150	21,2	8,6	6,6	189,6
54-8г		Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,5
14		Компот из кураги	200	0,78	0,04	18,63	78,69
Пром		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Пром		Хлеб ржаной	37,5	2,25	0,41	15,75	78,75
		Итого за обед	807,5	36,17	23,6	88,78	717,88
Полдник							
Пром		Печенье	40	3,75	4,9	37,2	208,5
Пром		Бифидокефир	150	2,8	3,2	4,1	56
пром		Фрукт	100	0,6	0,6	14,7	71
		Итого за полдник	290	7,15	8,7	56	335,5
		Итого за день	1678	56,19	44,97	200,85	1456,1

Пятница 2 неделя

Завтрак

34	Каша жидкая молочная ячневая	200	5,68	8,14	24,36	194,36
13\2	Чай с молоком и сахаром	180	3,18	3,47	13,47	98,65
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5

Второй

завтрак	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43
---------	-------	-----	-----	-----	-----	----

Итого за завтрак

510	12,04	12,05	60,69	406,51
------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Обед

24	Салат из консервированных огурцов	50	0,57	7,04	1,74	72,66
52\1	Борщ с мясом	200	5,8	7,55	11,55	126,85
74	Котлета рыбная	80	1,04	5,82	0,9	60,45
75	Картофель тушеный в сметанном соусе	150	4	4,47	27,94	170,29
10	Компот из сухофруктов	200	0,03	0	15,8	63,44
Пром	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Пром	Хлеб ржаной	37,5	2,25	0,41	15,75	78,75

Итого за обед

747,5	15,97	25,77	88,44	642,94
--------------	--------------	--------------	--------------	---------------

Полдник

79	Пирожки печеные	70	5,43	3,04	48,26	239,93
11\3	Компот из смородины	200	0,3	0,12	22,15	93

Итого за полдник

270	5,73	3,16	70,41	332,93
------------	-------------	-------------	--------------	---------------

Итого за день

1528	33,74	40,98	219,54	1382,4
-------------	--------------	--------------	---------------	---------------

Средние показатели за завтрак

5565	163,79	181,39	584,06	4664,19
-------------	---------------	---------------	---------------	----------------

Средние показатели за обед

7650	231,38	213,25	933,07	6656,55
-------------	---------------	---------------	---------------	----------------

Средние показатели за полдник

2950	81,44	49,65	457,95	2614,08
-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

Итого за весь период

16165	476,61	444,29	1975,08	13934,8
--------------	---------------	---------------	----------------	----------------

Среднее значение за период

1616	47,66	44,42	197,51	1393,4
-------------	--------------	--------------	---------------	---------------