

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по
дошкольному воспитанию

 / Е.В. Макеева /



ТВЕРЖДЕНО:

директор МБОУ «СОШ №2»

городского округа Судак

 / Н.В. Пишкина /

Приказ № 36-ОД от 30.10.2025

**Двухнедельное основное (организованное) меню для детей от 3 до 7 лет
в МБОУ «СОШ №2» городского округа судак
структурное подразделение «Детский сад Яблонька» на 2025 г.**

Составил:

кладовщик

медицинская сестра

/ Л.Н.Вербницкая /

/ Т.В.Лисовая /

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная (манная)	210	3,18	3,89	26,38	153	0,61	199
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п
II Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	Итого за прием пищи	600	9,95	7,98	75,38	411	5,64	
Обед	Огурец соленый	30	0,4	0,1	0,8	7,2	3	г/п
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	73
	Каша рассыпчатая (рисовая)	150/5	4	4,24	24,56	152,4		179
	Шницель рыбный натуральный	80/5	12,08	3,92	8,21	116	2,73	274
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,49	100,8	2,0	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	Итого за прием пищи	720	22,38	12,69	90,93	567,6	22,5	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом	100/30	17,54	12,05	17,15	247	0,24	251
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Итого за прием пищи	317	17,6	12,07	27,17	287	0,27	
	Итого за день	1637	49,93	32,74	193,48	1265,6	28,41	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	600	600-800	720	250-350	317

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	200/2	5,97	5,48	17,08	142,2	0,91	101
	Чай с лимоном	180/8/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	412
	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Итого за прием пищи	547	13,17	14,35	56,47	407,2	13,85	
Обед								
	Суп картофельный с крупой (пшеничная)	200	2,14	2,24	13,71	83,6	6,6	86
	Кнели куриные с рисом	80/5	17,75	3,58	5,3	124	0,03	329
	Рагу из овощей	150	2,8	6,4	14,99	128,8	12,45	148
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,0	80,5	0,06	401
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	Итого за прием пищи	675	26,91	12,72	80,08	540,3	19,14	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		452
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	Итого за прием пищи	230	9,12	11,14	36,03	281	2,46	
	Итого за день	1452	49,2	38,21	172,58	1228,5	35,45	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	547	600-800	675	250-350	230

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200/2	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	101
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	413
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п
II Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	Итого за прием пищи	592	11,57	8,72	66,06	386,8	5,71	
Обед								
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	97,59	14,22	65
	Гуляш из отварного мяса	120	15,42	12,41	3,96	189	0,6	293
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0	335
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	0	г/п
	Итого за прием пищи	690	25,91	22,23	78,92	618,88	16,37	
Полдник	Омлет натуральный	85	5,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Чай с лимоном	180/8/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	412
	Икра кабачковая	30	0	2,1	2,1	27	6	г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
	Итого за прием пищи	330	14,78	15,68	23,81	272,4	8,98	
	Итого за день	1612	52,26	62,31	168,79	1278,08	31,06	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	592	600-800	690	250-350	330

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	386
	Итого за прием пищи	510	11,12	8,92	58	355,2	12,08	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Рассольник ленинградский	200/10	1,6	4,09	13,54	97	6,03	82
	Котлеты рыбные любительские	80/5	11,16	3,9	9,04	116	3,06	272
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	339
	Компот из сушеных фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	Итого за прием пищи	745	20,94	16,47	96,0	613,89	48,27	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,04	441
	Итого за прием пищи	250	14,7	10,36	38,25	304	2,5	
	Итого за день	1505	46,76	35,76	192,25	1273,09	62,85	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	510	600-800	745	250-350	250

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	200/2	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	101
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,9	40		411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,75	14,62	136		1
II Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	Итого за прием пищи	609	9,21	13,25	61,27	398,8	4,51	
Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	34
	Суп картофельный с бобовыми	200	24,96	21,08	65,29	539	4,65	87
	Тефтели мясные	80/80	10,91	12,53	13,79	212	0,61	304
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	150/5	7,9	5,16	35,39	220	0,60	180
	Компот из свежих плодов	180	0,4	0,02	24,99	100,8	2,0	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	Итого за прием пищи	815	49,17	42,94	171,28	1251,54	12,96	
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,35	3,57	6,05	76		г/п
	Кондитерские изделия	50						г/п
	Итого за прием пищи	230	4,35	3,57	6,05	76		
	Итого за день	1654	62,73	59,76	238,6	1726,34	17,47	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	609	600-800	815	250-350	230

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200/2	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	101
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,9	40		411
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Итого за прием пищи	519	8,46	6,8	53,27	306,8	10,91	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Суп картофельный с крупой (гречка)	200	2,14	2,24	13,71	83,6	6,6	86
	Рыба, запеченная с картофелем	160	12,7	10,2	15,74	103	2,18	264
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	Итого за прием пищи	660	19,96	16,12	82,43	450,28	29,8	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	245
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	Итого за прием пищи	280	24,17	17,55	20,47	336	2,71	
	Итого за день	1459	52,59	40,47	156,17	1093,08	43,42	

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	519	600-800	660	250-350	280

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	200/2	5,97	5,48	17,08	142,2	0,91	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п
II Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	Итого за прием пищи	592	11,93	8,79	64,62	384,2	5,68	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	73
	Плов из птицы	210	22,26	7,73	36,69	301	1,01	321
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,0	80,5	0,06	401
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Итого за прием пищи	640	26,37	12,24	79,59	525,3	15,84	
Полдник	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	0,17	230
	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,15	46
	Чай с лимоном	180/8/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	412
	Пряники	50						г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	Итого за прием пищи	410	11,54	19,63	26,66	329,28	9,15	
	Итого за день	1692	49,84	40,66	170,87	1238,78	30,67	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	592	600-800	640	250-350	4100

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречка)	200/2	5,97	5,48	17,08	142,2	0,91	101
	Чай с лимоном	180/8/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	412
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Итого за прием пищи	527	8,69	6,8	52,08	302,2	13,74	
Обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	88
	Мясо тушеное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	3,71	290
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	100,8	2,0	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	Итого за прием пищи	610	22,89	16,07	75,81	536	12,31	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		452
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Итого за прием пищи	230	7,31	9,45	42,78	286	1,43	
	Итого за день	1367	38,89	32,32	170,67	1124,2	27,48	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	527	600-800	610	250-350	230

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	100
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п
II Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	Итого за прием пищи	590	11,7	8,52	66,38	387,2	5,68	
Обед	Огурец соленый	30	0,4	0,1	0,8	7,2	3	г/п
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	97,59	14,22	65
	Биточки рыбные запеченные	80/5	11,99	4,05	7,67	115	0,82	271
	Каша вязкая пшеничная	150/5	4	4,24	24,56	152,4		182
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	Итого за прием пищи	710	22,86	13,79	91,55	583,43	19,54	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	1,33	254
	Итого за прием пищи	280	19,09	15,55	23,7	311	3,79	
	Итого за день	1580	53,65	37,86	181,63	1281,63	29,01	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	590	600-800	710	250-350	280

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная (манная)	210	3,18	3,89	26,38	153	0,61	199
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	413
	Батон с сыром	30/15	5,04	6,59	14,56	138		г/п
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Итого за прием пищи	535	11,29	13,22	65,06	380,44	11,81	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	200	24,96	21,08	65,29	539	4,65	87
	Голубцы ленивые	190	13,45	8,5	19,54	208	20,03	315
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	100,8	2,0	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	Итого за прием пищи	630	42,95	30,1	135,69	763,41	26,68	
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	180	4,35	3,57	6,05	76		г/п
	Кондитерские изделия	50						г/п
	Итого за прием пищи	230	4,35	3,57	6,05	76		
	Итого за день	1395	58,59	46,89	207,01	1219,85	38,49	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	535	600-800	630	250-350	230

