

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
Фабричная общеобразовательная средняя школа структурное подразделение (дошкольный отдел)**

«Утверждаю»:

директор : _____ О.О.Гарбузова

«01» сентября 2025 г.

**Основное десятидневное меню,
с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания в детском саду на 2025-2026 учебный
год
для детей от 3 до 7 лет
(лето – осень, 9 ч. пребывания детей)**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Цена
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
		Завтрак											
	14	Салат из помидор	60	0,45	2,5	1,9	31,6	7,03	0,34	0,02	0,01	8,17	
	216	Омлет с сыром	80	9,1	15,8	1,4	184,0	146,2	1,54	0,05	0,32	0,17	
	1	Хлеб,масло.	35	1,53	6,6	12,79	119,0	8,13	0,54	0,04	0,02	-	
	173	Чай	180	-	-	13,48	51,17	0,63	0,05	-	-	-	
		Итого:	355	11,09	24,9	29,57	385,77						
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Итого:	75	0,37	-	7,57	32						
		Обед											
	56	Салат Витаминный	50	0,65	3,0	3,18	43	17,96	0,35	0,01	0,02	11,2	
	82	Суп с макаронами	200	2,15	2,27	13,7	83,8	19,68	0,86	0,09	0,05	6,6	
	99	Тефтели мясные	80	13,2	10,8	12,88	206,4	36,08	1,4	0,08	0,1	2,48	
	150	Греча отварная	130	5,04	3,93	30,26	176,84	12,64	-	0,17	0,026	--	
	181	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	17,4	86,3	15,21	1,7	0,02	0,02	1,62	
		Итого:	640	21,18	20,0	77,42	596,34						
		Полдник											
	198	Сдоба обыкнов.	75	6,21	3,8	44,09	237,3	15,52	1,23	0,13	0,06	--	
	400	Молоко кипяченое	180	5,5	4,78	9,1	101,6	220,3	0,2	0,06	0,24	2,7	
	368	Фрукты св.	150	0,6	0,45	15,45	69,0	28,5	3,45	0,04	0,04	7,50	
		Итого:	325	12,31	21,34	68,64	407,9						
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	70	8,6	1,7	77	257,6	25,3	2,1	0,16	0,02		
		Всего за день	1465	53,7	55,6	262,7	1690,3	560,13	15,16	0,88	0,93	42,44	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Цена
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
		Завтрак											
	145	Каша молочная рисовая	200	9,68	5,94	35,25	226,35	159,83	1,28	0,2	0,18	1,2	
	2	Бутерброд с повидлом и маслом	45	2,03	3,2	22,6	127,6	8,9	0,7	0,04	0,02	0,08	
	178	Кофейный напиток	180	3,9	4,4	20,8	133,4	172,0	0,39	0,04	0,18	1,35	
		Итого:	425	12,83	15,2	71,5	470,3						
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Итого:	75	0,37	-	7,57	32						
		Обед											
	119	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	1	0,04	0,18	-	
	5	Суп-рассольник	200	2,2	4,3	15,7	111,9	21,3	0,94	0,104	0,056	19,8	
	88	Жаркое по-домашнему	200	18,8	8,5	21,0	273,0	37,0	2,8	0,22	0,22	25,0	
		Напиток витам.»Витошка»	200	0,14	-	17,4	89,3	15,2	1,7	0,02	0,02	1,62	
		Итого:	640	21,14	12,8	54,1	474,2						
		Полдник											
	148	Запеканка творожная	150	23,76	17,4	23,05	348,0	324,5	1,06	0,12	0,59	0,86	
	169	Кисель	180	0,02	-	28,9	86,3	15,2	0,07	-	-	-	
		Кондитерские изделия	30	1,4	0,8	23,3	100,7	2,7	0,18	0,02	0,02	-	
		Итого:	360	25,18	18,2	75,25	610,25						
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	70	8,6	1,7	77	257,6	25,3	2,1	0,16	0,02	-	
		Всего за день	1570	69,4	48,11	298,9	1815,3	848,1	11,1	0,89	1,49	52,45	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Цена
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В ₁	В ₂	С	
		Завтрак											
	7	Суп молочный с рисом	200	9,84	9,38	41,7	294,06	254,5	1,48	0,23	0,29	2,0	
	119	Яйцо отв.	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	1	0,04	0,18	-	
	1	Хлеб,масло	35	1,53	6,6	12,79	119,0	8,13	0,54	0,04	0,02	-	
	174	Чай	180	-	-	13,48	51,17	0,63	0,05	-	-	-	
		Итого:	455	19,35	24,88	66,87	515,06						
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Итого:	75	0,37	-	7,57	32						
		Обед											
	15	Салат:помидоры,огурцы св.	60	0,59	3,69	2,24	44,52	11,21	0,46	0,03	0,02	10,0	
	26	Свекольник	200	1,6	3,32	9,64	76	31,8	0,77	0,05	0,05	21,7	
	305	Котлета куриная	70	12,51	6,49	11,77	155,75	31,5	1,27	0,07	0,11	0,57	
	152	Макароны отв.	130	4,75	5,2	32,3	197,9	13,6	0,95	0,07	0,04	-	
	181	Компот из сухофруктов	150	0,12	-	14,5	71,9	12,67	1,4	0,01	0,01	1,35	
		Итого:	610	19,57	18,7	70,45	546,1						
		Полдник											
	192	Ватрушка со сметаной	65	5,03	5,8	32,4	203,7	22,1	0,89	0,1	0,04	0,03	
	400	Молоко кипяченое	180	5,5	4,8	9,1	102	227,5	0,19	0,07	0,29	2,5	
		Итого:	245	10,53	10,6	41,5	305,7						
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	70	8,6	1,7	77	257,6	25,3	2,1	0,16	0,02	-	
		Всего за день	1455	59,74	56,06	276,9	1702,6	796,4	12,89	1,22	1,27	42,15	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Цена
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В ₁	В ₂	С	
		Завтрак											
	142	Каша геркулесовая	200	6,9	7,6	28,1	209,3	215,7	0,8	0,14	0,24	1,74	
	3	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,5	6,3	14,5	135,0	106,8	0,7	0,05	0,05	0,08	
	171	Какао	180	4,8	4,8	22,4	144,8	156,9	1,62	0,45	0,45	1,44	
		Итого:	425	16,2	18,7	65,0	554,1						
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Итого:	75	0,37	-	7,57	32						
		Обед											
	13	Салат из огурцов св.	60	0,5	3,7	1,4	40,4	13,1	0,34	0,02	0,02	5,7	
	24	Суп –пюре из картофеля	200	4,9	6,0	23,5	168,0	125,9	1,15	0,4	0,18	8,56	
	86	Бигус с мясом	200	19,4	7,1	12,9	197,7	92,8	2,76	0,16	0,2	20,5	
	181	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	17,4	86,3	15,2	1,7	0,02	0,02	1,62	
		Итого:	640	24,9	16,8	55,2	492,4						
		Полдник											
		Кекс	50	25,1	12,3	24,6	175,0	212,5	1,1	0,09	0,39	0,62	
	169	Кисель	150	0,021	-	28,85	86,27	15,21	0,07				
		Итого:	300	25,8	12,3	65,6	373,6						
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	70	8,6	1,7	77	257,6	25,3	2,1	0,16	0,02	-	
		Всего за день	1510	77,3	49,71	258,0	1757,2	985,3	16,1	1,54	1,45	45,26	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Цена
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
		Завтрак											
	142	Каша молочная жидкая	200	6,9	7,6	28,1	209,3	215,4	0,8	0,14	0,24	1,74	
	1	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,6	12,8	119,0	8,1	0,54	0,04	0,02	-	
	178	Кофейн.напиток	180	3,9	4,4	20,8	133,4	171,9	0,4	0,04	0,18	1,35	
		Итого:	465	13,9	23,8	66,1	533,1						
	368	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Итого:	75	0,37	-	7,57	32						
		Обед											
	45	Салат из отв.свеклы	60	0,88	3,5	45,4	63,1	24,75	0,44	0,018	0,018	13,75	
	26	Щи	150	1,2	2,5	7,23	57	23,9	0,58	0,04	0,04	16,28	
	64	Котлета рыбная	75	13,2	7	5,3	120,6	35,7	1,25	0,04	0,08	0,13	
	112	Картофельное пюре	130	3,08	3,8	14,4	104,1	46,04	1,15	0,11	0,1	23,3	
	179	Компот сухофруктов	180	0,14	-	17,4	86,3	15,21	1,7	0,02	0,02	1,62	
		Итого:	620	22,0	15,9	42,0	401,3						
		Полдник											
	198	Гребешок с повидлом	75	6,2	3,8	44,1	237,3	15,5	1,2	0,13	0,06	-	
	400	Молоко	180	5,5	4,8	9,1	102,0	227,5	0,19	0,07	0,29	2,5	
		Итого:	255	11,7	8,6	53,2	339,3						
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	70	8,6	1,7	77	257,6	25,3	2,1	0,16	0,02	-	
		Всего за день	1485	58,45	51,21	273,8	1674,2	850,73	14,68	0,83	1,18	77,42	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецеп т	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Цена
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
		Завтрак											
	13	Салат из огурцов	60	0,7	3,7	1,4	40,4	13,1	0,34	0,02	0,02	5,7	
	113	Омлет натуральный	75	3,71	8,26	2,15	108,3	70,8	1,04	0,03	0,22	0,4	
	1	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,6	12,8	119	8,13	0,54	0,04	0,02	-	
	397	Какао с молоком	200	3,7	3,5	27	154	120	0,1	-	-	10,3	
		Итого:	370	9,64	22,06	43,35	421,7						
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Итого:	75	0,37	-	7,57	32						
		Обед											
	10	Суп овощной	200	1,51	3,06	9,6	73,2	23,9	0,7	0,06	0,05	18,6	
	83	Плов с курицей	200	49,7	21	35	412,4	35,4	2,32	0,16	0,24	3	
	181	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	17,4	86,3	15,21	1,7	0,02	0,02	1,62	
		Итого:	580	51,35	24,06	62,0	571,9						
		Полдник											
	187	Манник	80	11,4	6,06	47,04	261,9	39,3	1,30	0,14	0,08	-	
	400	Молоко	180	5,5	4,8	9,1	102	227,5	0,19	0,07	0,29	2,5	
	368	Фрукты св.	100	0,4	0,3	10,3	46	19	2,3	0,03	0,03	5	
		Итого:	300	17,3	11,16	66,44	476,34						
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	70	8,6	1,7	77	257,6	25,3	2,1	0,16	0,02	-	
		Всего за день	1395	88,85	59,19	269,88	1739,3	608,24	14,3	0,76	0,98	49,12	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Цена
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
		Завтрак											
	142	Каша манная	200	6,9	7,6	28,1	209,3	215,7	0,8	0,14	0,24	1,74	
	119	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,3	62,8	22	1	0,04	0,18	-	
	2	Бутерброд с маслом и повидлом	45	2,03	3,21	22,6	127,6	8,9	0,71	0,04	0,02	0,08	
	174	Чай с молоком	180	2,9	4,32	12,11	39,2	125,5	0,14	0,32	0,18	1,04	
		Итого:	465	16,91	19,73	63,11	438,9						
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Итого:	75	0,37	-	7,57	32						
		Обед											
	15	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	11,21	7,47	0,31	0,02	0,01	6,70	
	124	Суп с рыбными фрикад.	200	4,8	2,5	13,7	95,9	25,9	1,08	0,11	0,07	9,7	
	282	Котлета мясная	70	10,9	8,09	10,9	160,1	30,6	1,05	0,07	0,11	0,11	
	112	Пюре картофельное	130	3,08	3,8	14,3	104,1	46,04	1,15	0,11	0,1	23,25	
		Напиток витам. «Витошка»	200	0,14	-	17,4	89,3	15,2	1,7	0,02	0,02	1,62	
		Итого:	660	19,6	18,09	59,1	493,9						
		Полдник											
	231	Сырники из творога	100	9,3	6,3	5,4	116	77,8	0,37	0,03	0,14	0,13	
	169	Кисель	180	0,02	-0	28,9	86,3	15,2	0,07	-	-	-	
		Кондит.изделия	30	1,4	0,8	23,3	163,5	2,7	0,18	0,02	0,02		
		Итого:	310	10,72	7,1	68,32	303,0						
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	70	8,6	1,7	77	257,6	25,3	2,1	0,16	0,02		
		Всего за день	1580	57,52	46,81	277,9	1571,6	632,05	12,6	1,12	1,05	51,87	

День: среда

Неделя: вторая Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Цена
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В ₁	В ₂	С	
		Завтрак											
	145	Каша молочная пшеница	200	9,7	7,9	47	301,8	213,1	1,7	0,26	0,24	1,6	
	3	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,5	6,3	14,5	135	106,8	0,72	0,05	0,05	0,08	
	178	Кофейн.напиток	180	3,9	4,4	20,8	133,4	172	0,39	0,04	0,18	1,35	
		Итого:	425	18,1	18,6	82,3	570,2						
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Итого:	75	0,37	-	7,57	32						
		Обед											
	119	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	22	1	0,04	0,18	-	
	5	Суп рассольник	200	2,18	4,32	15,66	111,88	21,34	0,94	0,104	0,06	19,8	
	64	Печень по-строгановски	60	16,8	14,4	27	209,3	26,3	6,18	0,26	1,95	29	
	152	Макаронные изделия отварные	130	4,8	5,2	32,3	197,9	13,6	0,95	0,07	0,04	-	
	181	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	17,4	86,3	15,21	1,7	0,02	0,02	1,62	
		Итого:	610	24,38	25,57	90,8	565,5						
		Полдник											
	190	Расстегай «Московский»	100	13,3	8,9	34,2	365,4	63,5	2,09	0,35	0,6	2,16	
	173	Чай	180	-	-	13,48	51,17	0,63	0,05				
		Итого:	280	16,2	13,2	46,3	404,6						
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	70	8,6	1,7	77	257,6	25,3	2,1	0,16	0,02	-	
		Всего за день	1460	68,97	59,28	317,49	1876,1	795,4	24,73	1,58	3,31	53,83	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Цена
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
		Завтрак											
	6	Суп молочн.с макаронами	200	7,2	8,4	25,8	208,8	224,4	0,62	0,08	0,26	1,8	
	1	Бутерброд с маслом	35	1,53	6,6	12,8	119	8,1	0,54	0,04	0,02	--	
	173	Чай	180	-	-	13,5	51,2	0,6	0,05	-	-	-	
		Итого:	415	413,3	15	52,1	379,0						
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Итого:	75	0,37	-	7,57	32						
		Обед											
	51	Винегрет	60	0,74	3,83	4,7	56,8	9,60	0,36	0,03	0,02	9,6	
	81	Суп гороховый	200	4,4	4,2	13,06	107,8	30,4	1,62	0,189	0,06	4,65	
	9	Гуляш из отварного мяса	60	7,74	6,11	2,0	93,75	13,95	0,6	0,018	-	0,41	
	112	Пюре картофельное	130	3,08	3,8	14,35	104,13	46,04	1,15	0,11	0,1	23,28	
	181	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	17,4	86,3	15,2	1,7	0,02	0,02	1,62	
		Итого:	640	20,24	38,84	59,16	508,8						
		Полдник											
	119	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,3	62,8	22	1	0,04	0,18	-	
		Печенье	40	3	4	30	166,8	21,6	0,8	-	-	-	
	178	Кофейный напиток	180	3,9	4,4	20,8	133,4	172	0,39	0,04	0,189	1,35	
		Итого:	250	11,98	13	51,10	363						
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	70	8,6	1,7	77	257,6	25,36	2,1	0,16	0,02	--	
		Всего за день	1450	50,04	48,3	249,45	1551,1	562,85	11,7	0,72	0,93	15,06	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

№ ТК	№ рецепт	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			Цена
				Б	Ж	У		Ca	Fe	В ₁	В ₂	С	
		Завтрак											
	142	Каша молочная ячневая	200	6,9	7,6	28,1	209,3	215,4	0,8	0,14	0,24	1,74	
	2	Бутерброд с повидлом,маслом	45	2	3,2	22,6	127,6	8,9	0,7	0,04	0,02	0,08	
	171	Какао	180	4,8	4,8	22,4	144,8	156,8	1,62	0,45	0,45	1,44	
		Итого:	425	13,7	15,6	73,1	481,7						
	399	Второй завтрак: сок фруктовый	75	0,37	-	7,57	32	5,25	1,05	0,01	0,02	1,5	
		Итого:	75	0,37	-	7,57	32						
		Обед											
	14	Салат из свежих помидор	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	0,51	0,03	0,02	12,2	
	57	Борщ	200	1,4	3,9	10,2	109,8	35,5	0,95	0,04	0,03	8,23	
	244	Рыба с овощами	75	5,91	0,25	2,54	36,0	9,40	0,37	0,03	0,03	0,84	
	150	Рис отварной	130	5,04	3,9	30,3	176,8	12,6	-	0,17	0,026	-	
	181	Компот из сухофруктов	180	0,14	-	17,4	86,3	15,2	1,7	0,02	0,02	1,62	
		Итого:	645	19,88	20,6	65,8	553,8						
		Полдник											
	152	Макароны отварн. с маслом	130	4,75	4	24,85	152,3	10,46	0,73	0,06	0,03		
	169	Кисель	180	0,021		28,85	86,27	15,21	0,07				
	368	Фрукты св.	100	0,4	0,4	9,8	44	16	2,2	0,03	0,02	10	
		Итого:	330	6,9	9,3	35	205,7						
		Хлеб на весь день (без бутербродов)	70	8,6	1,7	77	257,6	25,36	2,1	0,16	0,02	-	
		Всего за день	1545	49,57	47,2	251,69	1541,5	785,66	13,88	1,22	1,29	38,05	

**Расчет калорийности и количественного состава пищевых веществ
для детей от 3 до 7 лет**

		Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)
1 неделя		Б	Ж	У	
	понедельник	53,7	55,6	262,7	1690,3
	вторник	69,4	48,1	298,9	1815,3
	среда	59,7	56,1	276,9	1702,6
	четверг	77,3	49,7	258,0	1757,2
	пятница	58,5	51,2	273,8	1674,2
2 неделя	понедельник	88,9	59,2	269,9	1739,3
	вторник	57,2	46,8	277,9	1571,6
	среда	67,0	59,3	317,5	1876,1
	четверг	50,0	48,3	249,5	1551,1
	пятница	49,6	47,2	251,7	1541,5
					17919,0
	Среднее за десять дней	63,1	52,2	273,7	1791,9

