



**«Утверждаю»
Директор МБОУ «Ильпанурская ООШ»**

Князев Г.Г.

Перспективное двухнедельное меню

МБОУ «Ильпанурская основная общеобразовательная школа»

/дошкольная группа/ с 3 до 7 лет (сезон: осень-зима-весна).

1 неделя 2025-2026 г.

День недели	Наименование блюд	Выход г. 3-7 лет.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность	№ РЕЦ.
Понедельник	1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак						
	Каша манная	200	2,21	3,71	15,03	176	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,58	1,75	18,6	91	252
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	ТТК
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	93
	Итого:	450				463,7	
	Обед						
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	7,49	5,69	11,61	135,6	67,107
	Картофельное пюре	150	2,24	3,84	13,25	163,5	206
	Гуляш (говядина)	70	15,47	12,12	3,93	119,3	277
	Компот из свежих плодов(яблоко)	200	0,14	0,14	13,5	142	372
	Хлеб р/ж	50	3,65	0,65	22,0	113	ТТК
	Итого:	670				673,4	
	Полдник:						
	Запеканка творожно – манная со сгущённым молоком	100	5,96	5,64	40,77	154,37	102
	Чай с лимоном	200	0,036	0	17,65	45,6	393
	Итого:	300				199,97	
	Всего за день:	1420 г.				1337,07	

<i>День недели</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход г. 3-7 лет.</i>	<i>Белки г.</i>	<i>Жиры г.</i>	<i>Углеводы г.</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ РЕЦ.</i>
Вторник	1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак						
	Каша пшённая	200	6,3	7,2	25,5	191,92	96
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	ТТК
	Конфета	15	1,8	-	20,2	84,44	130
	Итого:	435				466,92	
	Обед:						
	Суп картофельный с бобовыми на костном бульоне	200	4,4	4,2	13,0	176	81,107
	Гречка	130	6,38	5,63	38,33	209,16	165
	Котлета(говядина)	70	11,1	10,42	41,28	163	42
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	8,12	21,72	86,6	376
	Хлеб р/ж	50	3,65	0,65	22,0	113	
	Итого:	650				747,76	
	Полдник:						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,68	5,2	18,8	145,8	93
	Чай	200	0,36	-	0,072	86,6	392
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	ТТК
	Итого:	440				322,4	
	Всего за день:	1525 г.				1537,08	

День недели	Наименование блюд	Выход г. 3-7 лет.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность	№ РЕЦ.
Среда	1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак:						
	Каша ячневая вязкая	200	5,76	6,3	27,92	191,7	99
	Чай с лимоном	200	0,036	0,01	17,65	72,36	393
	Бутерброт с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	1
	Итого:	435				372,06	
	Обед:						
	Рассольник Ленинградский с птицей	200	3,88	4,2	13,56	108	76,138
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	4,392	3,372	21,096	132,384	205
	Рыба отварная	70	14,08	1,92	0,62	116,42	242
	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,14	13,5	142	372
	Хлеб р/ж	50	3,65	0,65	22,0	113,0	ТТК
	Итого:	660				611,8	
	Полдник:						
	Каша рисовая молочная	200	5,28	9,35	22,26	199	9
	Чай без сахара	200	0,36	0,09	0,072	2,54	391
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	ТТК
	Итого:	440				241,79	
	Всего за день:	1535 г.				1225,65	

<i>День недели</i>	<i>Наименование блюд</i>	<i>Выход г. 3-7 лет.</i>	<i>Белки г.</i>	<i>Жиры г.</i>	<i>Углеводы г.</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ РЕЦ.</i>
	1	2	3	4	5	6	7
Четверг	Завтрак:						
	Каша «Дружба »	200	4,62	6,24	27,75	206,67	155
	Кофейный напиток	180	2,58	1,75	18,6	91	252
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	ТТК
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	95
	Итого:	450				512,77	
	Обед:						
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	1,98	1,98	12,24	160	82,121
	Рагу овощное с мясом (птицы)	150	2,1	11,28	11,86	170,45	137
	Компот из смеси с/ф	200	0,14	0,12	21,72	86,6	376
	Хлеб р/ж	50	3,65	0,65	22,0	113	
	Итого:	600				530,05	
	Полдник:						
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	150	5,43	7,02	22,59	202,91	185
	Чай с молоком	200	2,66	2,34	14,31	83,06	394
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	ТТК
	Итого:	390				375,97	
	Всего за день:	1440 г.				1418,79	

<i>День недели</i>	<i>Наименование блюد</i>	<i>Выход г. 3-7 лет.</i>	<i>Белки г.</i>	<i>Жиры г.</i>	<i>Углеводы г.</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ РЕЦ.</i>
	1	2	3	4	5	6	7
Пятница	Завтрак:						
	Вермышель молочная	200	7,18	6,5	23,54	245,8	25
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	Бутерброт с сыром	60	6,38	7,82	17,77	130,5	3
	Итого:	440				483,3	
	Обед:						
	Борщ с картофелем на костном бульоне	200	8,96	5,64	13,16	138,8	63
	Плов с цыплёнком	170	19,33	16,19	33,99	247,23	28
	Компот с изюмом	200	0,14	0,12	21,72	86,6	376
	Хлеб р/ж	50	3,65	0,65	22,0	113	ТТК
	Итого:	620				585,63	
	Булочка «Домашняя» молочная	60	4,2	5,6	20,3	171,6	274
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,44	130
	Итого:	260				256,04	
	Всего за день:	1320 г.				1450,07	

2 неделя 2025-2026 год.

<i>День недели</i>	<i>Наименование блюد</i>	<i>Выход г. 3-7 лет.</i>	<i>Белки г.</i>	<i>Жиры г.</i>	<i>Углеводы г.</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ РЕЦ.</i>
Понедельник	1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак						
	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	5,43	7,02	22,59	202,91	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,58	1,75	18,6	91	252
	Бутерброт с маслом	35	2,3	4,36	14,62	108	3
	Итого:	415				401,91	
	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	200	4,4	4,2	13	176	81,107
	Жаркое по Домашнему	200	27,53	7,47	21,95	240,25	276
	Компот из смеси с/ф	200	0,14	0,12	21,72	86,6	376
	Хлеб р/ж	50	3,65	0,65	22,0	113	ТТК
	Итого:	650				615,85	
	Полдник:						
	Сырники из творога со сгущённым молоком	100	18,96	12,67	11,4	147,40	231
	Чай с лимоном	200	0,036	0,01	17,65	45,6	393
	Итого:	300				193	
	Всего за день:	1365 г.				1210,76	

День недели	Наименование блюда	Выход г. 3-7 лет.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность	№ РЕЦ.
Вторник	1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак						
	Каша пшеничная молочная	200	3,78	3,47	27,36	156	185
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	ТТК
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	95
	Итого:	450				478,1	
	Обед						
	Суп крестьянский с крупой на к/б	200	2,31	7,73	15,42	92	134
	Картофельное пюре	150	2,24	3,84	13,25	163,5	206
	Шницель куриный паровой	70	10,88	8,08	10,99	130,9	282
	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,14	13,5	142	372
	Хлеб р/ж	50	3,65	0,65	22,0	113	ТТК
	Итого:	670				641,4	
	Полдник:						
	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	100	38,91	5,6	24,48	142,3	289
	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,44	130
	Конфеты шок.	15	1,8	8,4	18,3	78	
	Итого:	315				304,74	
	Всего за день:	1435 г.				1424,24	

День недели	Наименование блюد	Выход г. 3-7 лет.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Энергетическая ценность	№ РЕЦ.
Среда	1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак						
	Каша манная	200	2,71	3,71	15,03	158,4	185
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	ТТК
	Чай	200	0,36	0	0,072	50,4	392
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	93
	Итого:	470				405,5	
	Обед						
	Рассольник Домашний	200	7,62	5,06	10,93	162	102
	Рис отварной	130	2,4	4,0	24,5	172,52	314
	Тефтели из говядины	70	19,33	8,18	6,04	150,1	278
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,14	0,12	21,72	86,6	376
	Хлеб р/ж	50	3,65	0,65	22,0	113	ТТК
	Итого:	650				684,22	
	Полдник:						
	Пирожки печеные с яблоками	100	5,76	6,3	27,92	281,7	264
	Чай с молоком с сахаром	200	2,66	2,34	14,31	83,60	394
	Итого:	300				317,37	
	Всего за день:	1420 г.				1407,09	

<i>День недели</i>	<i>Наименование блюد</i>	<i>Выход г. 3-7 лет.</i>	<i>Белки г.</i>	<i>Жиры г.</i>	<i>Углеводы г.</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ РЕЦ.</i>
Четверг	1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак						
	Каша пшённая	200	6,3	7,2	25,5	191,92	96
	Бутерброд с сыром	60	6,58	7,82	19,77	130,05	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
	Итого:	440				428,97	
	Обед						
	Суп картофельный	200	2,13	2,7	12,01	77,4	89
	Рыба тушёная	70	7,66	3,85	2,2	116,42	247
	Макаронные изделия отварные с макслом	140	4,392	3,372	21,096	132,384	205
	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,14	13,5	142	372
	Хлеб р/ж	50	3,65	0,65	22,0	113	ТТК
	Итого:	660				581,204	
	Полдник:						
	Суп молочный рисовый	150	6,3	5,13	31,59	101,5	185
	Чай с сахаром	200	0,36	0	0,072	86,6	392
	Хлеб в/с	40	3,2	0,4	18,4	90	ТТК
	Итого:	390				278,1	
	Всего за день:	1490 г.				1288,274	

<i>День недели</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход г. 3-7 лет.</i>	<i>Белки г.</i>	<i>Жиры г.</i>	<i>Углеводы г.</i>	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ РЕЦ.</i>
Пятница	1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак						
	Каша вязкая молочная «Дружба 2 »	200	4,62	6,24	27,75	220	155
	Кофейный напиток с молоком	200	2,58	1,75	18,6	102	252
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	18,4	90	ТТК
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	95
	Итого:	470				537,1	
	Обед						
	Борщ картофельный на к/б	200	4,48	2,82	6,58	144,72	139
	Гречка	130	6,38	5,65	38,33	209,16	165
	Куриная подлива	70	18,05	14,26	4,58	121,59	56
	Компот из с/ф	200	0,14	0,12	21,72	86,6	376
	Хлеб р/ж	50	3,65	0,65	22,0	113	ТТК
	Итого:	650				675,07	
	Полдник:						
	Булочка сдобная	90	7,42	11,58	41,7	195,75	9
	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,44	130
	Итого:	290				280,19	
	Всего за день:	1410 г.				1493,36	