

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Марьинская средняя
общеобразовательная школа»
Т.А.Дружинина
«31» 08 2026г.

МЕНЮ

Примерное десятидневное меню горячего питания воспитанников
дошкольной группы(средняя и подготовительная группы,возраст 3-7 лет)
при МБОУ «Марьинская средняя общеобразовательная школа»

1 день 1 неделя

Прием пищи	№ реп .	Блюдо	Выход , г	Калорийнос ть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	302	Каша гречневая на молоке	200	174,45	4,50	7,00	23,30
	694	Какао с молоком	200	100,00	3,60	3,30	13,70
	тн	Хлеб пшеничный	30	78,60	2,31	0,90	14,94
	366	Сыр порционный	10	36,20	2,30	2,90	0,00
		Итого	440	389,25	12,71	14,10	51,94
Обед	577	Отварная свекла в виде гарнировки	50	22,00	0,85	0,10	4,00
	124	Щи из св.капусты с курицей	200	104,40	7,84	4,56	8,00
	286	Биточек из мяса	80	128,25	6,65	7,37	8,78
	576	Макаронные изд.отварные	130	207,61	4,42	7,93	29,64
	686	Чай с сахаром и лимоном	200	62,00	0,30	0,00	15,20
Полдник	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	720	632,86	24,02	20,68	86,14
	тн	Сок яблочный	200	92,00	0,00	0,00	23,00
	тн	Печенье	50	156,80	2,10	2,70	20,80
		Итого	250	248,8	2,1	2,7	43,8
			1410	1270,91	38,83	37,48	181,88

2 день 1 неделя

Прием пищи	№ реп .	Блюдо	Выход , г	Калорийнос ть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	302	Каша манная на молоке	200	201,00	4,40	5,80	32,80
	тн	Сок	200	118,40	0,60	0,00	29,00
	337	Яйцо вареное	40	63,00	5,10	4,60	0,30
	тн	хлеб пшеничный	30	78,60	2,31	0,90	14,94
		Итого	470	461,00	12,41	11,30	77,04
Обед	110	Суп картофельный с тушенкой	200	134,10	9,60	4,10	14,70
	516	Курица отварная	80	75,76	9,44	1,52	6,08
	371	Рис отварной	130	163,30	3,12	7,96	24,80
	631	Компот из свежих яблок	200	144,00	0,20	0,00	35,80
	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
Полдник		Итого	670	625,76	26,32	14,30	101,90
	386	Йогурт	200	153,00	5,49	4,90	25,50
	тн	Пряник	50	150,80	2,10	2,70	20,80
		Итого	250	303,8	7,59	7,6	46,3
			1390	1390,56	46,32	33,2	225,24

3 день 1 неделя

Прием пищи	№ реп .	Блюдо	Выход , г	Калорийнос ть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	302	Каша геркулесовая на молоке	200	211,00	5,60	5,50	35,60
	697	Молоко кипяченое	200	124,40	5,90	6,80	9,90
	тн	Хлеб пшеничный	30	78,60	2,31	0,90	14,94
	366	Сыр порционный	15	54,30	3,45	4,35	0,00
		Итого	445	468,30	17,26	17,55	60,44
Обед	131	Зеленый горошек отварной консервированный	50	20,00	1,60	0,10	3,25
	110	Суп вермишелевый с курицей	200	161,50	10,60	3,90	21,00
	436	Жаркое с мясом	180	267,49	19,67	13,78	16,20
	686	Чай с сахаром	200	57,60	0,40	0,00	14,00
Полдник	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	690	615,19	36,23	18,50	74,97
	тн	Сок грушевый	200	92,00	0,00	0,00	23,00
	тн	Вафли	50	178,00	2,25	13,00	33,00
		Итого	250	270	2,25	13	56
			1385	1353,49	55,74	49,05	191,41

4 день 1 неделя

Прием пищи	№ реп .	Блюдо	Выход , г	Калорийнос ть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	302	Каша пшенная на молоке	200	233,20	5,80	9,20	31,80
	630	Чай с молоком	200	62,00	1,60	1,50	11,30
	тн	Хлеб пшеничный	30	78,60	2,31	0,90	14,94
	365	Сливочное масло порционное	10	75,00	0,15	10,95	0,30
		Итого	440	448,80	9,86	22,55	58,34
Обед							
	133	Суп картофельный с рыб.консервам	200	133,66	5,76	5,18	16,00
	437	Гуляш из курицы	70	186,99	14,88	18,76	5,16
	518	Греча отварная	130	153,30	3,12	7,96	24,80
	639	Компот из с/фруктов	200	131,20	1,20	0,00	31,60
Полдник	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	660	713,75	28,92	32,62	98,08
	386	Кефир	200	114,00	5,70	6,30	7,80
	тн	Печенье	50	156,80	2,10	2,70	20,80
		Итого	250	270,8	7,8	9	28,6
			1350	1433,35	46,58	64,17	185,02

5 день 1 неделя

Прием пищи	№ реп .	Блюдо	Выход , г	Калорийнос ть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	176	Каша пшеничная на молоке	200	230,90	7,89	7,49	40,48
	386	Йогурт	150	114,75	4,12	3,68	19,13
	337	Яйцо вареное	40	63,00	5,10	4,60	0,30
	тн	хлеб пшеничный	30	78,60	2,31	0,90	14,94
		Итого	420	487,25	19,42	16,67	74,85
Обед	131	Кукуруза отварная консервиров.	50	29,00	1,10	0,10	5,60
	110	Борщ из св.капусты с курицей	200	151,00	9,80	6,60	13,10
	389	Плов с мясом	150	189,75	13,50	7,36	23,63
	358	Напиток яблочно-лимонный	200	94,00	0,20	0,20	22,80
Полдник	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	660	572,35	28,56	14,98	85,65
	697	Молоко кипяченое	200	124,40	5,90	6,80	9,90
	тн	Сушка ванильная	50	145,00	7,90	0,00	33,93
		Итого	250	269,4	13,8	6,8	43,83
			1330	1329	61,78	38,45	204,33

1 день 2 неделя

Прием пищи	№ реп .	Блюдо	Выход , г	Калорийнос ть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	302	Каша рисовая на молоке	200	157,48	2,25	6,00	23,62
	694	Какао с молоком	200	100,00	3,60	3,30	13,70
	2	Бутерброд с повидлом	60	202,00	2,40	7,50	31,00
		Итого	460	459,48	8,25	16,80	68,32
Обед							
	124	Суп картоф.горох.с тушенкой	200	182,93	10,68	8,45	16,04
	608	Котлета из мяса	80	128,25	6,65	7,37	8,78
	576	Макаронные изд.отварные	130	207,61	4,42	7,93	29,64
	686	Чай с сахаром	200	57,60	0,40	0,00	14,00
Полдник	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	670	684,99	26,11	24,47	88,98
	386	Кефир	200	114,00	5,70	6,30	7,80
	тн	Печенье	50	156,80	2,10	2,70	20,80
		Итого	250	270,8	7,8	9	28,6
			1380	1415,27	42,16	50,27	185,9

2 день 2 неделя

Прием пищи	№ реп .	Блюдо	Выход , г	Калорийнос ть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	302	Каша гречневая на молоке	200	174,45	4,50	7,05	23,25
	тн	Сок	200	118,40	0,60	0,00	29,00
	365	Сливочное масло порционное	15	112,50	0,22	16,40	0,45
	тн	хлеб пшеничный	30	78,60	2,31	0,90	14,94
		Итого	445	483,95	7,63	24,35	67,64
Обед							
	143	Суп картоф.вермиш. с курицей	200	161,50	10,60	3,90	21,00
	374	Рыба туш.в томате с овощами	80	88,56	8,48	4,08	4,48
	371	Рис отварной	130	163,30	3,12	7,96	24,80
	686	Чай с сахаром и лимоном	200	62,00	0,30	0,00	15,20
Полдник	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	670	583,96	26,46	16,66	86,00
	639	Компот из с/фруктов	200	131,20	1,20	0,00	31,60
	тн	Пряник	50	156,80	2,10	2,70	20,80
		Итого	250	288	3,3	2,7	52,4
			1365	1355,91	37,39	43,71	206,04

3 день 2 неделя

Прием пищи	№ реп .	Блюдо	Выход , г	Калорийнос ть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	176	Каша пшеничная на молоке	200	230,90	7,89	7,49	40,48
	630	Чай с молоком	200	62,00	1,60	1,50	11,30
	366	Сыр порционный	15	54,30	3,45	4,35	0,00
	тн	хлеб пшеничный	30	78,60	2,31	0,90	14,94
		Итого	445	425,80	15,25	14,24	66,72
Обед							
	577	Отварная свекла в виде гарнировки	50	22,00	0,85	0,10	4,00
	124	Щи из св.капусты с курицей	200	104,40	7,84	4,56	8,00
	389	Плов с мясом	150	189,75	13,50	7,36	23,63
Полдник	631	Компот из свежих яблок	200	144,00	0,20	0,00	35,80
	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	660	568,75	26,35	12,74	91,95
	386	Кефир	200	114,00	5,70	6,30	7,80
	тн	Печенье	50	156,80	2,10	2,70	20,80
		Итого	250	270,8	7,8	9	28,6
			1355	1265,35	49,4	35,98	187,27

4 день 2 неделя

Прием пищи	№ рец .	Блюдо	Выход , г	Калорийнос ть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	160	Суп молочный вермишелевый	200	157,48	2,25	6,00	23,62
	тн	Сок	200	118,40	0,60	0,00	29,00
	тн	Хлеб пшеничный	35	91,70	2,70	1,05	17,43
	337	Яйцо вареное	40	63,00	5,10	4,60	0,30
		Итого	475	430,58	10,65	11,65	70,35
Обед							
	138	Суп картоф.рисовый с тушенкой	200	151,00	9,80	6,60	13,10
	105	Фрикадельки мясные в соусе	80	125,15	8,08	7,23	1,08
	203	Картофель отварной	150	176,17	3,00	7,65	23,85
	686	Чай с сахаром	200	57,60	0,40	0,00	14,00
Полдник	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	690	618,52	25,24	22,20	72,55
	358	Напиток яблочно-лимонный	200	94,00	0,20	0,20	22,80
	тн	Пряник	50	156,80	2,10	2,70	20,80
		Итого	250	250,8	2,3	2,9	43,6
			1415	1299,9	38,19	36,75	186,5

5 день 2 неделя

Прием пищи	№ рец .	Блюдо	Выход , г	Калорийнос ть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	302	Каша пшенная на молоке	200	233,20	5,80	9,20	31,80
	630	Чай с молоком	200	62,00	1,60	1,50	11,30
	365	Сливочное масло порционное	10	75,00	0,15	10,95	0,30
	тн	хлеб пшеничный	30	78,60	2,31	0,90	14,94
		Итого	440	448,80	9,86	22,55	58,34
Обед							
	133	Суп картоф.вермиш. с рыб.консерв.	200	133,66	5,76	5,18	16,00
	437	Гуляш из курицы	70	186,99	14,88	18,76	5,16
	518	Греча отварная	130	153,30	3,12	7,96	24,80
	639	Компот из кураги	200	114,24	0,36	0,00	28,20
Полдник	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	660	696,79	28,08	32,62	94,68
	697	Молоко кипяченое	200	124,40	5,90	6,80	9,90
	тн	Сушка ванильная	50	145,00	7,90	0,00	33,93
		Итого	250	269,4	13,8	6,8	43,83
			1350	1414,99	51,74	61,97	196,85

Примерное меню составлено согласно «Сборнику технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания»