

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 26.05.2026 г № 147

Директор МБОУ «Колодезянская школа»

_____ Т. В. Фращенко

Основное (организованное) меню для воспитанников

(возрастная категория 3-7 лет с 10,5 часовым
пребыванием в детском саду)

Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ

2026 г.

Неделя 1 День 1 Понедельник							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено)	180	5,21	4,93	16,71	132,13	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,05	
Итого завтрак			11,25	8,42	47,02	309,18	
Завтрак II							
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,00	399
	Вафли	20	0,16	1,22	2,5	21,68	
Итого завтрак II			1,06	1,22	20,68	97,68	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	81
	Жаркое по - домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265,00	276
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	20
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,36	79,60	
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	1,42	4,01	14,61	104,30	116
Итого обед			36,52	19,07	89,57	686,20	
Полдник							
	Ватрушка	60	7,90	4,69	25,00	173,14	458
	Чай с молоком	200	2,96	2,60	15,90	98,88	394
Итого полдник			10,86	7,29	40,90	272,02	
Итого за день			59,69	36,00	198,17	1365,08	

Неделя 1 День 2 Вторник							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (гречневой)	180	5,37	4,93	15,37	127,44	94
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	395
	Закрытый бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129,00	5
Итого завтрак			10,98	11,53	52,38	357,55	
Завтрак II							
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого завтрак II			0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,35	108,00	83
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	33
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,91	145,99	317
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,00	247
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,77	398
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,36	79,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Итого обед			23,75	17,20	87,23	605,70	
Полдник							
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	215
	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	40
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Кисель из повидла	180	0,07	0,00	20,03	80,46	383
Итого полдник			9,69	16,79	35,92	333,60	
Итого за день			44,82	45,92	185,33	1340,85	

Неделя 1 День 3 Среда							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный манный	180	4,93	4,54	14,49	118,62	92
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44,44	392
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	3
Итого завтрак			9,72	11,44	40,15	302,06	
Завтрак II							
	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
Итого завтрак II			1,50	0,50	21,00	95,00	
Обед							
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,83	4,08	11,62	94,60	63
	Плов из птицы	210	20,3	17,0	35,69	377	304
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	14
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,36	79,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Итого обед			28,46	25,49	101,92	758,66	
Полдник							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,45	1,40	33,33	159,60	454
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	401
Итого полдник			8,67	6,82	43,4	272,93	
Итого за день			48,35	44,25	206,47	1428,65	

Неделя 1 День 4 Четверг							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,33	4,57	15,14	119,16	94
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,33	396
	Бутерброд с маслом	40	1,45	8,55	14,62	136,00	1
Итого завтрак			8,72	15,10	50,68	368,49	
Завтрак II							
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого завтрак II			0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед							
	Суп картофельный вегетарианский	200	1,32	4,47	7,31	74,80	78
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	13
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25	321
	Оладьи из печени	85	14,43	17,43	5,9	253,00	282
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,77	398
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Итого обед			23,49	31,18	75,48	692,40	
Полдник							
	Вареники ленивые (отварные) (с маслом)	115	16,24	11,89	16,76	238,76	230
	Чай с лимоном	200/11/7	0,13	0,02	11,33	45,55	393
Итого полдник			16,37	11,91	27,86	283,20	
Итого за день			48,98	58,59	163,82	1388,09	

Неделя 1 День 2 Пятница							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	180	5,33	5,33	16,13	133,92	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Закрытый бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129,00	5
Итого завтрак			11,45	12,45	53,01	369,92	
Завтрак II							
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,00	399
	Вафли	20	0,16	1,22	2,5	21,68	
Итого завтрак II			1,06	1,22	20,68	97,68	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,90	6,78	67,80	67
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,48	211,25	313
	Тефтеля рыбная тушеная	80	9,57	3,72	9,68	111,00	261
	Салат из моркови	60	0,74	0,06	6,97	31,38	41
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	47,00	
Итого обед			23,15	13,54	104,35	633,63	
Полдник							
	Булочка "Дорожная"	60	4,06	8,37	31,28	217,20	470
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	401
Итого полдник			9,28	12,87	38,84	309,20	
Итого за день			44,94	40,08	216,88	1410,43	

Неделя 2 День 6 Понедельник							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный манный	180	4,93	4,54	14,49	118,62	92
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,00	396
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,05	
Итого завтрак			9,95	6,36	47,81	290,67	
Завтрак II							
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,00	399
	Вафли	20	0,16	1,22	2,5	21,68	
Итого завтрак II			1,06	1,22	20,68	97,68	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	82
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	33
	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,79	181,71	315
	Гуляш из отварного мяса	80/80	20,63	16,30	5,24	250,00	277
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Итого обед			30,49	27,57	96,92	758,89	
Полдник							
	Запеканка из творога	130	17,54	12,05	17,15	247,00	237
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44,44	392
Итого полдник			17,60	12,07	28,25	219,44	
Итого за день			59,10	47,22	193,66	1366,68	

Неделя 2 День 7 Вторник							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,33	4,57	15,14	119,16	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	3
Итого завтрак			12,73	14,64	45,52	365,16	
Завтрак II							
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого завтрак II			0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед							
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,74	2,27	11,43	73,20	80
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	20
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,91	145,99	317
	Котлета рыбная запеченная	80	10,64	3,76	7,67	107,00	255
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,77	398
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	
Итого обед			22,50	13,88	88,77	660,02	
Полдник							
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	215
	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	
	Кисель из повидла	180	0,07	0,00	20,03	80,46	383
Итого полдник			9,69	16,79	35,92	333,60	
Итого за день			45,32	45,71	180,01	1402,78	

Неделя 2 День 8 Среда							
	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено)	180	5,21	4,93	16,71	132,13	94
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	8,55	14,62	136,00	1
Итого завтрак			10,82	16,15	47,28	369,24	
Завтрак II							
	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
Итого завтрак II			1,50	0,50	21,00	95,00	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,53	81,80	86
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	14
	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	30,88	295,00	302
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,36	79,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Итого обед			17,47	15,83	95,02	663,86	
Полдник							
	Сырники из творога	85	15,88	10,76	9,69	198,90	231
	Соус молочный (сладкий)	40	0,77	1,80	5,30	40,60	351
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	401
Итого полдник			21,87	17,06	22,55	331,50	
Итого за день			51,66	49,54	185,85	1459,60	

Неделя 2 День 9 Четверг							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (гречневой)	180	5,37	4,93	15,37	127,44	94
	Чай с лимоном	200/11/7	0,13	0,02	11,33	45,55	393
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	3
Итого завтрак			9,87	11,83	41,26	311,99	
Завтрак II							
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,00	399
	Вафли	20	0,16	1,22	2,5	21,68	
Итого завтрак II			1,06	1,22	20,68	97,68	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82,00	57
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	13
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25	321
	Шницель рубленый с маслом сливочным	85	12,45	9,25	12,57	183,03	282
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,77	398
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,36	79,60	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,05	
Итого обед			23,09	22,67	94,20	680,08	
Полдник							
	Пирожок из дрожжевого теста с фаршем яблочным	60	3,50	3,85	28,87	164,00	454
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
Итого полдник			7,17	7,04	44,69	271,00	
Итого за день			41,19	42,76	200,83	1360,75	

Неделя 2 День 10 Пятница							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	180	5,33	5,33	16,13	133,92	94
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	395
	Закрытый бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129,00	5
Итого завтрак			10,94	11,93	53,14	364,03	
Завтрак II							
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого завтрак II			0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,90	6,78	67,80	67
	Салат из моркови	60	0,74	0,06	6,97	31,38	41
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,48	211,25	313
	Рыба запечённая	80	10,08	6,69	7,98	132,00	254
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Итого обед			24,32	16,63	105,99	672,03	
Полдник							
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	460
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	401
Итого полдник			8,76	11,07	35,07	285,00	
Итого за день			44,42	40,03	204,00	1365,06	
Итого за период			488,47	450,10	1935,02	13887,97	
Среднее значение за период			48	45	194	1389	

Используемая литература:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2012 год: № 1, 3, 5, 13, 14, 20, 33, 40, 41, 53, 57, 63, 67, 68, 76, 80, 81, 82, 83, 86, 92, 94, 116, 134, 202, 208, 215, 230, 231, 237, 254, 255, 276, 282, 302, 304, 313, 315, 321, 350, 351, 368, 372, 376, 277, 383, 392, 393, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 452, 454, 458, 470
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. /И.М. Скурихин и В.А. Тутельян