



Утверждаю:

Директор МБОУ «Дубенская  
основная общеобразовательная школа  
В.Н.Глухова  
«30» августа 2024 год

Приказ от 30.08.2024г. № 153

**Меню для организации питания детей 3-7 лет  
в дошкольной группе**

**МБОУ «Дубенская основная общеобразовательная школа»**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>8.9</b>	<b>14.7</b>	<b>50.1</b>	<b>368.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Молоко 3.2%	150	4.4	4.8	7.1	88.8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4.4</b>	<b>4.8</b>	<b>7.1</b>	<b>88.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	80	11.2	2.1	6.9	91.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	<b>Итого за Обед</b>	<b>735</b>	<b>25.4</b>	<b>19.8</b>	<b>82.9</b>	<b>612.1</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1.4	1.7	38.7	175.1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>2.4</b>	<b>1.9</b>	<b>58.9</b>	<b>261.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1535</b>	<b>41.1</b>	<b>41.2</b>	<b>199</b>	<b>1331</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9

Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>9.1</b>	<b>8.2</b>	<b>63.6</b>	<b>364.6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
20	витаминный напиток "Витошка"	100	0	0	8.8	35.3
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	15	0.4	0.5	11.6	52.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>115</b>	<b>0.4</b>	<b>0.5</b>	<b>20.4</b>	<b>87.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>655</b>	<b>31.5</b>	<b>16.2</b>	<b>84.3</b>	<b>608.4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6т	Сырники	100	19.6	5.7	16.4	195.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>23.5</b>	<b>8.6</b>	<b>27.6</b>	<b>281.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>64.5</b>	<b>33.5</b>	<b>195.9</b>	<b>1342.6</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.4	133.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>12.3</b>	<b>15.8</b>	<b>46.8</b>	<b>378.2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>94.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-8м	Тефтели из говядины паровые	80	10.9	9.5	6.7	156
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>28</b>	<b>24.1</b>	<b>86.7</b>	<b>676.9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6

Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>3.2</b>	<b>11</b>	<b>39.1</b>	<b>268</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>45</b>	<b>51.4</b>	<b>193.6</b>	<b>1417.6</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>19.2</b>	<b>22.6</b>	<b>27.6</b>	<b>390.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	100	0.3	0.2	16.3	68.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0.7</b>	<b>0.6</b>	<b>26.1</b>	<b>112.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью ( минтай )	80	9.9	3.4	4	85.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740</b>	<b>22.5</b>	<b>20.9</b>	<b>82.6</b>	<b>608.2</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Булочка с абрикосом	60	4	1.2	33.5	160.7
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6.2</b>	<b>1.4</b>	<b>58.7</b>	<b>272.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1600</b>	<b>48.6</b>	<b>45.5</b>	<b>195</b>	<b>1383.3</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10.3</b>	<b>15.1</b>	<b>45.1</b>	<b>357</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>5.1</b>	<b>3.8</b>	<b>8.3</b>	<b>87.2</b>

	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>30</b>	<b>15.4</b>	<b>87.2</b>	<b>606.8</b>
	<b>Полдник</b>					
19	кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Булочка с кунжутом	70	5.4	1.7	37.4	186.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>270</b>	<b>5.4</b>	<b>1.7</b>	<b>59.2</b>	<b>273.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>50.8</b>	<b>36</b>	<b>199.8</b>	<b>1324.6</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>445</b>	<b>12.8</b>	<b>12.1</b>	<b>46.3</b>	<b>345.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>300</b>	<b>0.4</b>	<b>0.4</b>	<b>27.5</b>	<b>115</b>
	<b>Обед</b>					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>665</b>	<b>30.4</b>	<b>15.8</b>	<b>95.1</b>	<b>644.9</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>5.2</b>	<b>11.1</b>	<b>52.1</b>	<b>328.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1660</b>	<b>48.8</b>	<b>39.4</b>	<b>221</b>	<b>1434.5</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>13.8</b>	<b>12.9</b>	<b>53.4</b>	<b>385.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>94.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-14р	Котлета рыбная любительская ( минтай )	80	10.2	3.3	4.9	89.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
19	кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>22.6</b>	<b>22.8</b>	<b>79.1</b>	<b>612.6</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Булочка с повидлом	60	4.8	8.4	33.6	229.2
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>10.6</b>	<b>14.8</b>	<b>43</b>	<b>347.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1525</b>	<b>48.5</b>	<b>51</b>	<b>196.5</b>	<b>1440.2</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>16.4</b>	<b>18.7</b>	<b>27.4</b>	<b>342.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	15	0.4	0.5	11.6	52.5
Пром.	Бифидок 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>115</b>	<b>3.8</b>	<b>3</b>	<b>17.1</b>	<b>110.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>665</b>	<b>26.1</b>	<b>23.9</b>	<b>74.9</b>	<b>619.7</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	сдоба обыкновенная	60	4.9	3.2	32.9	179.8
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>7.1</b>	<b>3.4</b>	<b>58.1</b>	<b>291.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>53.4</b>	<b>49</b>	<b>177.5</b>	<b>1364.2</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-4к	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	150	5.3	6.6	35.7	223.6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>8.4</b>	<b>10.7</b>	<b>58.8</b>	<b>366</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>5.8</b>	<b>5</b>	<b>8.4</b>	<b>101.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>725</b>	<b>28</b>	<b>21.1</b>	<b>87</b>	<b>650.4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	100	15.3	7.2	10.2	166.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>20</b>	<b>10.7</b>	<b>22.7</b>	<b>267.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1625</b>	<b>62.2</b>	<b>47.5</b>	<b>176.9</b>	<b>1385.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15.9	129.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>455</b>	<b>15.7</b>	<b>12.6</b>	<b>42.9</b>	<b>347.8</b>

	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок виноградный	150	0.5	0.3	24.5	102.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0.5</b>	<b>0.3</b>	<b>24.5</b>	<b>102.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-14р	Котлета рыбная любительская ( минтай )	80	10.2	3.3	4.9	89.8
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>24.6</b>	<b>15.4</b>	<b>92.1</b>	<b>605.6</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	60	4	1.2	33.5	160.7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>9.8</b>	<b>7.6</b>	<b>42.9</b>	<b>279.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1565</b>	<b>50.6</b>	<b>35.9</b>	<b>202.4</b>	<b>1334.8</b>

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Ро