

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ "Костинологовская
 средняя общеобразовательная школа"
 И.Н.Шуллер

**Менюготавливаемых блюд
 на 2025-2026учебный год
 для организации питания детей, посещающих дошкольную группу
 МКОУ "Костинологовская СОШ"
 Возрастная категория: от 2 до 7 лет
 Время пребывания детей: 10.5 часов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 1							
Завтрак I	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	8,59	6,09	38,64	243	1
8.30-9.00	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	27
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	17
			12,28	9,49	76,19	440,7	
Завтрак II	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	95	20
10.30-11.00							
Итого за завтрак			13,18	9,49	94,37	535,7	
Обед	Огурец свежий порционно	60	0,45	3,36	1,42	40,38	23
12.00-13.00	Суп картофельный с крупой	180	2,18	2,84	14,29	91,5	57
	Биточки мясные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	4
	Макаронны отварные	130	5,5	4,57	26,44	168	44
	Соус томатный	30	2,58	0,7	3,7	40,2	55
	Компот из кураги +вит "С"	180	0,61	0,04	19,63	76,39	13
	Хлеб пшеничный	60	2,34	0,54	19,93	96	39
Итого за обед			23,50	20,07	92,57	651,60	
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	80	10,5	6,26	33,3	230	51
15.30-16.00	Чай с сахаром	180	0,36	0	0,072	50,4	2
Итого за полдник			10,86	6,26	33,372	280,4	
Итого за первый день			47,54	35,82	220,31	1467,70	
День 2							
Завтрак I							
8.30-9.00	Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом сливочным	200/5	5,43	4,23	33,38	193	25
	Бутерброд с сыром	20\ 6	6,45	7,27	17,77	162,25	22
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	14	60	9
			13,08	12,8	65,15	415,25	
Завтрак II							
10.30-11.00	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	14
Итого за завтрак			13,48	13,2	74,95	459,25	
Обед							
12.00-13.00	Рыба соленая порционно	25	4,25	2,13	0	36	54
	Суп вермишелевый на мясном бульоне	180	2,68	2,83	17,14	104,7	31
	Жаркое по-домашнему	200	18,35	4,7	16,32	180	19
	Компот из смеси сухофруктов + вит. «С»	180	0,5	0	21,1	86,6	13
	Хлеб пшеничный	60	2,34	0,54	19,93	96	39
Итого за обед			28,12	10,2	74,49	503,3	
Полдник							
15.30-16.00	Пирожки печеные с изюмом	80	5,65	4,17	42,49	242	53
	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,22	4,5	7,2	90	52
Итого за полдник			10,87	8,67	49,69	332	
Итого за второй день			52,47	32,07	199,13	1294,55	
День 3							
Завтрак I							

8.30-9.00	Суп молочный с вермишелью	200	5,84	5,15	20,03	137,31	8
	Бутерброд с маслом сливочным	20\10	3,06	9,43	18,27	170	12
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89	15
			11,57	16,92	52,6	396,31	
Завтрак II							
10.30-11.00	Сок фруктовый	100	0,9	0	22,86	95	20
Итого за завтрак			12,47	16,92	75,46	491,31	
Обед							
12.00-13.00	Помидоры свежие порционно	60	0,45	3,65	1,42	40,38	23
	Щи из свежей капусты	180	8,32	19,83	71,01	496	41
	Мясные тефтели в молочном соусе	70/30	14,18	13,9	3,49	195,83	60/35
	Картофельное пюре	130	3,4	53,35	20,52	152,5	5
	Компот из шиповника+ вит. «С»	180	0,61	0,25	18,67	79	6
	Хлеб пшеничный	60	2,34	0,54	19,93	96	39
Итого за обед			6,35	54,14	59,12	327,5	
Полдник							
15.30-16.00	Манные биточки с молоком сгущённым	150	7,68	5,78	40,84	246	50
	Чай с сахаром	180	0,36	0	0,072	50,4	2
Итого за полдник			8,04	5,78	40,912	296,4	
Итого за третий день			26,86	76,84	175,492	1115,21	
День 4							
Завтрак I							
8.30-9.00	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5	5,67	8,28	32,55	200	24
	Кофейный напиток на молоке	180	2,9	2,4	14,4	91	17
	Бутерброд с сыром	20\ 6	6,45	7,27	17,77	162,25	22
			14,97	17,96	64,68	453,25	
Завтрак II							
10.30-11.00	Банан свежий	100	1,5	0,5	8	95	14
Итого за завтрак			16,47	18,46	72,68	548,25	36
Обед							
12.00-13.00	Свекла вар.порционно	60	0,48	6,06	4,09	110,4	67
	Суп "Крестьянский"на мясном бульоне со сметаной	180/5	2,31	7,73	15,42	140,58	32
	Рыба тушеная с овощами	70	7,04	3,56	1,92	70	43
	Рис отварной	130	3,64	5,37	36,67	210	45
	Кисель из сушеных фруктов + вит. «С»	180	0,44	0,02	27,76	113	58
	Хлеб пшеничный	60	2,34	0,54	19,93	96	39
Итого за обед			16,25	23,28	105,79	739,98	
Полдник							
15.30-16.00	Ватрушка печеная с повидлом	80	5,09	3,4	50,42	253	51
	Чай с сахаром	180	0,36	0	0,072	50,4	2
Итого за полдник			5,45	3,4	50,492	303,4	
Итого за четвертый день			38,17	45,14	228,962	1591,63	
День 5							
Завтрак I							
8.30-9.00	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	5,4	6,4	27,1	187	26
	Бутерброд с повидлом	20/20	2,94	4,64	16,38	184	38
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	14	60	9
			9,53	12,32	57,51	431	
Завтрак II							
10.30-11.00	Сок фруктовый	100	0,9	0	22,86	95	20
Итого за завтрак			10,43	12,32	80,37	526	42
Обед							
12.00-13.00	Рассольник со сметаной	180/5	1,99	5,11	16,92	121,75	10
	Голубцы ленивые, соус сметанный	70/30	10,61	6,81	15,09	164	18
	Пюре картофельное	130	3,4	53,35	20,52	152,5	5
	Компот из чернослива+ вит. «С»	180	2,4	0,6	57,6	240	13
	Хлеб пшеничный	60	2,34	0,54	19,93	96	39
Итого за обед			20,74	66,41	130,06	774,25	
Полдник							
15.30-16.00	Калачи на сметане	80	5,25	11,37	29,07	182,3	61
	Чай с сахаром	180	0,36	0	0,072	50,4	2
Итого за полдник			5,61	11,37	29,142	232,7	
Итого за пятый день			36,78	90,1	239,572	1532,95	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак I							
	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	36
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	14	60	9
8.30-9.00	Бутерброд с сыром	20\ 6	6,45	7,27	17,77	162,25	22

Завтрак II							
10.30-11.00	Апельсин свежий	100	0,56	0,14	15,23	64	14
Итого за завтрак			13,3	13,3	47,3	349,25	
Обед							
12.00-13.02	Огурец свежий порционно	60	0,45	3,65	1,42	40,38	23
	Свекольник со сметаной	180/10	2,04	5	14,1	109,75	3
	Каша гороховая	130	46,30	3,50	18,80	170,00	64
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	4
	Соус томатный	30	2,58	0,7	3,7	40,2	55
	Компот из смеси сухофруктов + вит. «С»	180	0,5	0	21,1	86,6	13
	Хлеб пшеничный	60	2,34	0,54	19,93	96	39
Итого за обед			64,05	21,41	86,21	682,06	
Полдник							
15.30-16.02	Вареники ленивые из творога	130	21,89	16,03	22,60	321	21
	Чай с сахаром	180	0,36	0	0,072	50,4	2
Итого за полдник			22,25	16,03	22,67	371,4	
Итого за шестой день			99,6	50,8	156,2	1402,71	
День 7							
Завтрак I							
8.30-9.00	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,3	9,4	22,6	199	16
	Бутерброд с сыром	20\ 6	6,45	7,27	17,77	162,25	22
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	14	60	9
Завтрак II							
10.30-11.00	Сок фруктовый	100	0,9	0	22,86	95	20
Итого за завтрак			13,8	17,9	77,2	516,3	
Обед							
12.00-13.02	Суп с рыбными консервами	180	8,6	8,4	14,33	167	47
	Шницель из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	4
	Пюре картофельное/	65	3,4	0,72	53,35	152,5	5
	Капуста тушеная	65	3,98	7,42	18,98	158	33
	Компот из кураги + вит. «С»	180	0,61	0,04	19,63	76,39	13
	Хлеб пшеничный	60	2,34	0,54	19,93	96	39
Итого за обед			28,77	25,14	133,38	789,02	
Полдник							
15.30-16.00	Булочка домашняя	80	6,4	5,6	43,7	249,9	7
	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,22	4,5	7,2	90	52
Итого за полдник			11,62	10,10	50,90	339,90	
Итого за седьмой день			54,2	53,2	261,5	1645,2	
День 8							
Завтрак I							
8.30-9.00	Каша манная с маслом сливочным	200/5	4,52	4,07	30,57	177	28
	Бутерброд с повидлом	20/20	2,94	4,64	16,38	184	38
	Чай с сахаром	180	0,36	0	0,072	50,4	2
Завтрак II							
10.30-11.00	Банан свежий	100	1,5	0,5	8	95	14
Итого за завтрак			9,3	9,2	55,0	506,4	
Обед							
12.00-13.00	Борщ со сметаной	180/5	1,73	4,9	12,2	100	42
	Плов с отварным мясом	200	19,33	16,19	33,99	359	68
	Компот из смеси сухофруктов + вит. «С»	180	0,5	0	21,1	86,6	13
	Хлеб пшеничный	60	2,34	0,54	19,93	96	39
Итого за обед			23,9	21,63	87,22	641,6	
Полдник							
15.30-16.00	Пирожки печеные с яйцом	80	6,02	8,36	27,7	213	37/65
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89	15
Итого за полдник			8,69	10,70	42,00	302,00	
Итого за восьмой день			41,9	41,5	184,2	1450,0	
День 9							
Завтрак I							
8.30-9.00	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	200/5	4,39	4,2	28,3	169	29
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	27
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	17
Завтрак II							
10.30-11.00	Сок фруктовый	100	0,9	0	22,86	95	20
Итого за завтрак			10,4	9,5	87,8	480,1	
Обед							
12.00-13.00	Огурец свежий порционно	60	0,45	3,65	1,42	40,38	23

[illegible]