УТВЕРЖДАЮ

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

Меню приготовляемых 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

		T	Humany to name arms (r.)			Overnoussess	T
			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность (ккал)	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 1							
	Каша гречневая рассыпчатая с	100	0.50	6.00	29.64	243	1
Завтрак І	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	Core descriptions vii	100	0,9	0	10 10	95	20
10.30-11.00	Сок фруктовый	100	0,9	U	18,18	93	20
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			10.96	6.26	22 272	200.4	
итого за полдник			10,86	6,26	33,372	280,4	
Итого за первый			47,54	35,82	220,31	1467,70	
день							
День 2							
Завтрак І	17	200/5	5.42	4.22	22.20	102	25
8.30-9.00	Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом сливочным	200/5	5,43	4,23	33,38	193	25
8.30-9.00	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
	Tundo o morionom		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	D 6						
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					40.15	24-	
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			<u>52,47</u>	32,07	<u>199,13</u>	<u>1294,55</u>	
День 3							
Завтрак 1							

	T		1	1	1		
8.30-9.00	Суп молочный с вермишелью	200	5,84	5,15	20,03	137,31	8 12
	Бутерброд с маслом сливочном Чай с молоком	20\10 180	3,06 2,67	9,43 2,34	18,27 14,3	170 89	15
	Tan C MOJOROM	100	11,57	16,92	52,6	396,31	13
Завтрак II			11,07	10,72	52,0	270,21	
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	-		0.45	0.45	4.42	40.00	
12.00-13.00	Помидоры свежие порционно	60 180	0,45	3,65	1,42	40,38 496	23 41
	Щи из свежей капусты Мясные тефтели в молочном соусе	70/30	8,32 14,18	19,83 13,9	71,01 3,49	195,83	60/35
	мясные тефтели в молочном соусс	70/30	14,10	13,9	3,49	193,63	00/33
	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							
	Манные биточки с молоком	150	7,68	5,78	40,84	246	
15.30-16.00	сгущённым	100	0.24		0.053	50. 4	50
Итого за полдник	Чай с сахаром	180	0,36 8,04	0	0,072	50,4 296,4	2
лтого за полдник			0,04	5,78	40,912	290,4	
Итого за третий			2000	5 0.00	155 400	1115.01	
цень			<u>26,86</u>	<u>76,84</u>	<u>175,492</u>	<u>1115,21</u>	
День 4							
Завтрак І							
	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	5,67	8,28	32,55	200	
8.30-9.00	сливочным						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
Завтрак II			14,97	17,96	64,68	453,25	
10.30-11.00	Банан свежий	100	1,5	0,5	8	95	14
Итого за завтрак	Банан Свежий	100	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	180/5	2,31	7,73	15,42	140,58	32
	бульоне со сметаной	=0	7 04	2.74	4.02	=0	
	Рыба тушеная с овощами Рис отварной	70 130	7,04 3,64	3,56 5,37	1,92 36,67	70 210	43
	Кисель из сушеных фруктов + вит.	130		,	30,07	210	58
	«С»	180	0,44	0,02	27,76	113	36
	Хлеб пшеничный	60	2,34	0,54	19,93	96	39
Итого за обед			16,25	23,28	105,79	739,98	
Полдник	D.		7 00		50.42	2.52	
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			38,17	45,14	228,962	1591,63	
четвертый день			<u>00127</u>	10,12.		1071,00	
П 7			1				
День 5							
Завтрак І	Kama panisunaanaga waasaa	200/5	5.4	6,4	27,1	187	26
8.30-9.00	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200/5	5,4	0,4	27,1	18/	20
8.30-9.00	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	сок фруктовый				00.27	526	42
	сок фруктовын		10,43	12,32	80,37		
Обед		100/5				101.75	10
	Рассольник со сметаной	180/5	1,99	5,11	16,92	121,75	10
Обед		180/5 70/30				121,75 164	10 18
Обед	Рассольник со сметаной		1,99	5,11	16,92		
Обед	Рассольник со сметаной Голубцы ленивые, соус сметанный	70/30	1,99 10,61	5,11 6,81	16,92 15,09	164	18
Обед	Рассольник со сметаной Голубцы ленивые, соус сметанный Пюре картофельное	70/30 130	1,99 10,61 3,4	5,11 6,81 53,35	16,92 15,09 20,52	164 152,5	18 5
Обед 12.00-13.00 Атого за обед	Рассольник со сметаной Голубцы ленивые, соус сметанный Пюре картофельное Компот из чернослива+ вит. «С»	70/30 130 180	1,99 10,61 3,4 2,4	5,11 6,81 53,35 0,6	16,92 15,09 20,52 57,6	164 152,5 240	18 5 13
<i>Обед</i> 12.00-13.00	Рассольник со сметаной Голубцы ленивые, соус сметанный Пюре картофельное Компот из чернослива+ вит. «С» Хлеб пшеничный	70/30 130 180 60	1,99 10,61 3,4 2,4 2,34 20,74	5,11 6,81 53,35 0,6 0,54 66,41	16,92 15,09 20,52 57,6 19,93 130,06	164 152,5 240 96 774,25	18 5 13 39
Обед 12.00-13.00 Итого за обед Полдник	Рассольник со сметаной Голубцы ленивые, соус сметанный Пюре картофельное Компот из чернослива+ вит. «С» Хлеб пшеничный Калачи на сметане	70/30 130 180 60	1,99 10,61 3,4 2,4 2,34 20,74	5,11 6,81 53,35 0,6 0,54 66,41	16,92 15,09 20,52 57,6 19,93 130,06	164 152,5 240 96 774,25	18 5 13 39
Обед 12.00-13.00 Итого за обед Полдник 15.30-16.00	Рассольник со сметаной Голубцы ленивые, соус сметанный Пюре картофельное Компот из чернослива+ вит. «С» Хлеб пшеничный	70/30 130 180 60	1,99 10,61 3,4 2,4 2,34 20,74 5,25 0,36	5,11 6,81 53,35 0,6 0,54 66,41 11,37	16,92 15,09 20,52 57,6 19,93 130,06	164 152,5 240 96 774,25 182,3 50,4	18 5 13 39
Обед 12.00-13.00 Итого за обед Полдник 15.30-16.00 Итого за полдник	Рассольник со сметаной Голубцы ленивые, соус сметанный Пюре картофельное Компот из чернослива+ вит. «С» Хлеб пшеничный Калачи на сметане	70/30 130 180 60	1,99 10,61 3,4 2,4 2,34 20,74	5,11 6,81 53,35 0,6 0,54 66,41	16,92 15,09 20,52 57,6 19,93 130,06	164 152,5 240 96 774,25	18 5 13 39
Обед 12.00-13.00 Итого за обед Полдник 15.30-16.00 Итого за полдник Итого за пятый	Рассольник со сметаной Голубцы ленивые, соус сметанный Пюре картофельное Компот из чернослива+ вит. «С» Хлеб пшеничный Калачи на сметане	70/30 130 180 60	1,99 10,61 3,4 2,4 2,34 20,74 5,25 0,36 5,61	5,11 6,81 53,35 0,6 0,54 66,41 11,37 0	16,92 15,09 20,52 57,6 19,93 130,06 29,07 0,072 29,142	164 152,5 240 96 774,25 182,3 50,4 232,7	18 5 13 39
Обед 12.00-13.00 Итого за обед Полдник 15.30-16.00 Итого за полдник Итого за пятый	Рассольник со сметаной Голубцы ленивые, соус сметанный Пюре картофельное Компот из чернослива+ вит. «С» Хлеб пшеничный Калачи на сметане	70/30 130 180 60	1,99 10,61 3,4 2,4 2,34 20,74 5,25 0,36	5,11 6,81 53,35 0,6 0,54 66,41 11,37	16,92 15,09 20,52 57,6 19,93 130,06	164 152,5 240 96 774,25 182,3 50,4	18 5 13 39
Обед 12.00-13.00 Итого за обед Полдник 15.30-16.00 Итого за полдник Итого за пятый цень Неделя 2	Рассольник со сметаной Голубцы ленивые, соус сметанный Пюре картофельное Компот из чернослива+ вит. «С» Хлеб пшеничный Калачи на сметане	70/30 130 180 60	1,99 10,61 3,4 2,4 2,34 20,74 5,25 0,36 5,61	5,11 6,81 53,35 0,6 0,54 66,41 11,37 0	16,92 15,09 20,52 57,6 19,93 130,06 29,07 0,072 29,142	164 152,5 240 96 774,25 182,3 50,4 232,7	18 5 13 39
Обед 12.00-13.00 Итого за обед Полдник 15.30-16.00 Итого за полдник Итого за пятый цень Неделя 2 День 6	Рассольник со сметаной Голубцы ленивые, соус сметанный Пюре картофельное Компот из чернослива+ вит. «С» Хлеб пшеничный Калачи на сметане Чай с сахаром	70/30 130 180 60 80 180	1,99 10,61 3,4 2,4 2,34 20,74 5,25 0,36 5,61 36,78	5,11 6,81 53,35 0,6 0,54 66,41 11,37 0 11,37	16,92 15,09 20,52 57,6 19,93 130,06 29,07 0,072 29,142 239,572	164 152,5 240 96 774,25 182,3 50,4 232,7	18 5 13 39 61 2
Обед 12.00-13.00 Итого за обед Полдник 15.30-16.00 Итого за полдник Итого за пятый цень Неделя 2	Рассольник со сметаной Голубцы ленивые, соус сметанный Пюре картофельное Компот из чернослива+ вит. «С» Хлеб пшеничный Калачи на сметане	70/30 130 180 60	1,99 10,61 3,4 2,4 2,34 20,74 5,25 0,36 5,61	5,11 6,81 53,35 0,6 0,54 66,41 11,37 0	16,92 15,09 20,52 57,6 19,93 130,06 29,07 0,072 29,142	164 152,5 240 96 774,25 182,3 50,4 232,7	18 5 13 39

Г	,		1	ı	· I		
Завтрак II							
10.30-11.00	Апельсин свежий	100	0,56	0,14	15,23	64	14
Итого за завтрак	THOUSENIT OBOXINI	100	13,3	13,3	47,3	349,25	
Обед					ĺ	*	
12.00-13.02	Огурец свежий порционно	60	0,45	3,65	1,42	40,38	23
	Свекольник со сметаной	180/10 130	2,04 46,30	5	14,1 18,80	109,75 170,00	3 64
	Каша гороховая Котлета мясная	70	9,84	3,50 8,02	7,16	139,13	4
	Соус томатный	30	2,58	0,7	3,7	40,2	55
	Компот из смеси сухофруктов +			0			
	вит. «С»	180	0,5		21,1	86,6	13
	Хлеб пшеничный	60	2,34	0,54	19,93	96	39
Итого за обед Полдник			64,05	21,41	86,21	682,06	
15.30-16.02	Вареники ленивые из творога	130	21,89	16,03	22,60	321	21
13.30 10.02	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			99,6	50,8	156,2	1402,71	
день			22,0	20,0	150,2	1402,71	
День 7							
Завтрак І	10	200/5		0.4	22.6	100	16
8.30-9.00	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,3	9,4	22,6	199	16
8.30-9.00	Бутерброд с сыром	20\ 6	6,45	7,27	17,77	162,25	22
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	17,77	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	
T \							
Полдник 15.30-16.00	Булочка домашняя	80	6,4	5,6	43,7	249,9	7
13.30-10.00	Булочка домашняя Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,22	4,5	7,2	90	52
	Кисломолочный напиток спежок	100	3,22	7,5	7,2	70	32
Итого за полдник			11,62	10,10	50,90	339,90	
Итого за седьмой			54,2	53,2	261,5	1645,2	
день			34,2	33,2	201,3	1045,2	
День 8							
Завтрак І							
	Каша манная с маслом сливочным	200/5	4,52	4,07	30,57	177	28
8.30-9.00							
	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	Bulluli CBOXIII	100	9,3	9,2	55,0	506,4	1-7
•				,		,	
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			41,9	41,5	184,2	1450,0	
день			71,7	7190	<u> </u>		
День 9							
Завтрак I							
8.30-9.00	Каша ячневая вязкая с маслом	200/5	4,39	4,2	28,3	169	29
	Сливочным	20	2.2	3.0	22.2	105 1	27
	Печенье	30 180	2,3	2,9	22,3	125,1	27 17
	Кофейный напиток на молоке	100	2,85	2,41	14,36	91	1/
			 	 			
Завтрак II							
Завтрак II 10.30-11.00	Сок фруктовый	100	0,9	0	22,86	95	20
	Сок фруктовый	100	0,9 10,4	0 9,5	22,86 87,8	95 480,1	20
10.30-11.00	Сок фруктовый	100					20

	Суп картофельный с горохом	180	5,49	5,27	16,32	135	46
	Пюре картофельное	130	3,49	53,35	20,52	152,5	5
	Котлета рыбная	70	10,59	6,47	4,17	117	11
	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	34
	Компот из лимонов + вит. «С»	180	0,12	0,02	10,2	41	49
	Хлеб пшеничный	60	2,34	0,54	19,93	96	39
Итого за обед	Алео ишеничный	00	22,81	70,52	74,32	604,08	37
Полдник			22,01	70,52	74,52	004,00	
15.30-16.00	Блины с повидлом	110/20	11,80	10,60	72,90	434,00	40
10.00 10.00	Чай с сахаром	180	0,36	0	0,072	50,4	2
Итого за полдник	тип с сихиром	100	12,16	10,60	72,97	484,40	
Итого за девятый						•	
день			<u>45,4</u>	90,6	<u>235,1</u>	<u>1568,6</u>	
A							
День 10							
F 1							
Завтрак I 8.30-9.00	Vorsa ramanana a sana a sana	200/5	6.21	5.20	27.0	184	30
8.30-9.00	Каша кукурузная вязкая с маслом сливочным	200/5	6,21	5,28	27,9		
	Бутерброд с маслом сливочном	20\10	3,06	9,43	18,27	170	12
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89	15
Завтрак II							
10.30-11.00	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	14
Итого за завтрак			12,3	17,5	70,3	487,0	
Обед							
12.00-13.00	Помидоры свежие порционно	60	0,45	3,65	1,42	40,38	23
	Суп картофельный с крупой	180	2,18	2,84	14,29	91,50	57
	Гуляш из отворного мяса	100	15,42	12,41	3,96	189	48
	Макаронны отварные	130	5,5	4,57	26,44	168	44
	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			26,33	24,03	93,8	697,88	
Полдник						•	
15.30-16.02	Пирожки печеные с капустой	80	6,02	8,36	27,7	213	37/59
	Чай с сахаром	180	0,36	0	0,072	50,4	2
Итого за полдник			6,38	8,36	27,77	263,40	
Итого за десятый			45,1	49,8	191,8	1448,3	
день			45,1	49,0	191,0	1440,3	
Среднее значение за период			48,80	56,58	209,22	1309,78	