

Утверждаю:

Директор МБОУ «Вересаевская

средняя школа»

Я.А.Загарина

Приказ от 02.06.2025 №42



Примерное-перспективное
10-ти дневное меню
для питания детей в СП МБОУ "Вересаевская средняя школа" - детский сад "Львёнок"
Летне- осенний период
(возрастная категория 1-3 года)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит.С	№ реп.
День 1								
Завтрак	Молочная каша рисовая	150,00	2,85	5,01	14,29	114,00	0,00	199
	Какао с молоком	180,00	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Бутерброды с маслом	35,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1
	Итого	365,00	8,93	12,13	44,66	324,00	1,43	
2 завтрак	Сок фруктовый, печенье	115,00	0,30	0,10	13,86	63,00	4,00	418
Обед	Салат из свежих огурцов	40,00	0,30	2,43	0,95	26,92	3,80	13
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180,00	2,15	2,27	13,71	83,80	6,60	88
	Голубцы ленивые в сметанном соусе.	135,00	10,61	6,81	15,04	164,00	15,03	315
	Компот из сухо\свежих фруктов.	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394
	Хлеб ржаной	30,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	1
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	1
	Итого	565,00	17,59	12,32	78,22	493,77	25,73	
Полдник	Омлет натуральный	60,00	9,28	13,46	1,60	127,00	0,18	229
	Напиток из плодов шиповника	150,00	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00	417
	Хлеб ржаной	20,00	1,20	0,20	8,65	40,50	0,00	1
	Итого	230,00	10,99	13,87	24,48	228,50	75,18	
Итого за 1 день		1275,00	37,81	38,42	161,22	1109,27	106,34	

День 2									
Завтрак	Молочная каша манная	150,00	2,40	3,82	16,10	108,00	0,00	199	
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	412	
	Бутерброды с маслом	35,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1	
	итого	365,00	4,89	7,77	38,75	241,00	2,42		
2 завтрак	Фрукты, свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	386	
	Салат из белокочанной капусты	40,00	0,56	2,00	3,60	34,90	13,00	21	
	Суп фасолевый	180,00	5,73	0,69	18,88	104,00	9,35	93	
	Котлета мясная	60,00	8,39	6,36	8,68	125,00	0,000	299	
Обед	Соус сметанный	15,00	1,13	9,56	3,55	104,80	0,050	372	
	Каша гречневая	110,00	3,00	4,00	25,00	146,00	0,00	179	
	Компот из сухо\свежих фруктов\зам.ягод.	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394	
	Хлеб ржаной	30,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	1	
Полдник	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	1	
	итого	615,00	23,34	23,42	108,23	733,75	22,70		
	Макароны с сыром	120,00	9,00	9,50	21,70	205,00	0,00	220	
	Сок фруктовый	150,00	0,30	0,10	13,86	63,00	4,00	418	
итого		270,00	9,30	9,60	35,56	268,00	4,00		
Итого за 2 день		1350,00	37,93	41,19	192,34	1286,75	39,12		
День 3									
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	5,17	4,69	16,95	131,00	0,81	100	
	Кофейный напиток	180,00	2,45	2,40	10,95	75,00	1,20	414	
	Бутерброды с сыром	42,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	3	
	итого	372,00	12,35	13,97	42,46	345,00	2,08		
2 завтрак	Сок фруктовый,леченье	115,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	418	
	Суп картофельный с гречневой крупой	180,00	1,74	2,27	11,43	73,00	6,60	86	
	Рис отварной	110,00	2,70	3,90	26,84	154,00	0,00	332	
	Биточки рыбные запеченные	60,00	9,56	2,40	5,60	82,40	0,29	271	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	40,00	0,38	2,45	0,15	28,50	7,64	15	
	Компот из сухо\свежих фруктов\ зам ягоды	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394	
	Хлеб ржаной	30,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	1	
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	1	
итого		600,00	18,91	11,83	92,54	556,95	14,83		
Пудинг из творога\паровой\		60,00	7,61	5,25	11,78	125,00	0,09	248	
Полдник	Фрукты свежие\груши ,сливы,бананы\персик\	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	386	
	Чай с сахаром	180,00	0,07	0,00	7,10	29,00	0,00	411	

День 4								
Завтрак	Молочная каша геркулесовая	150,00	3,42	0,98	24,63	121,00	0,00	199
	Какао с молоком	180,00	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416
	Бутерброды с маслом	35,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1
	ИТОГО	365,00	9,50	8,10	55,00	331,00	1,43	
2 завтрак	Фрукты свежие	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	386
	Борщ красный со сметаной	180,00	1,63	4,00	11,28	87,80	7,03	68
	Котлета мясная	60,00	8,39	6,36	8,68	125,00	0,00	299
	Соус сметанный	15,00	1,13	9,56	3,55	104,80	0,05	372
Обед	Каша пшеничная	110,00	5,20	3,48	32,00	180,00	0,00	179
	Овощи свежие	40,00	0,60	1,36	1,90	5,38	7,80	71
	Компот из сухо/свежих фруктов	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	394
	Хлеб ржаной	30,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	1
Полдник	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	1
	ИТОГО	615,00	21,48	25,57	105,93	722,03	15,18	
	Ватрушки	70,00	4,43	7,64	12,49	136,00	0,02	441
	Яйца вареные	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	227
Итого за 4 день	Кисломолочный напиток\Кефир\Ряженка.	150,00	5,22	3,75	6,15	85,00	1,20	420
	ИТОГО	260,00	14,73	15,99	18,92	284,00	1,22	
	Итого за 4 день	1340,00	46,11	50,06	189,65	1381,03	27,83	

День 5								
Завтрак	Молочная каша рисовая	150,00	2,85	5,01	14,29	114,00	0,00	199
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	412
	Бутерброды с сыром	42,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	3
	ИТОГО	372,00	7,66	11,91	36,95	283,00	2,49	
2 завтрак	Фрукты свежие.	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	386
	Суп гороховый	180,00	1,65	3,92	7,00	71,40	6,70	87
	Суфле из печени	50,00	9,94	7,66	6,34	139,43	7,80	52
	Пюре картофельное	110,00	3,00	4,00	25,00	146,00	0,00	339
Обед	Салат из белокочанной капусты	40,00	0,56	2,00	3,60	34,90	13,00	21
	Напиток из плодов шиповника	150,00	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00	417
	Хлеб ржаной	30,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	1
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	1
Полдник	ИТОГО	590,00	19,86	18,59	83,87	587,03	102,50	
	Сырники из творога	70,00	9,30	6,33	5,38	116,00	0,13	245
	Чай с молоком	150,00	2,65	2,33	11,31	77,00	1,19	413
	ИТОГО	220,00	11,95	8,66	16,69	193,00	1,32	
Итого за 5 день		1282,00	39,87	39,56	147,31	1107,03	116,31	

		День 6						
Завтрак	Молочная каша пшеничная	150,00	5,17	4,69	16,93	131,00	0,81	199
	Кофейный напиток	180,00	2,43	2,40	10,93	75,00	1,20	114
	Бутерброды с маслом	35,00	2,41	3,93	14,33	103,00	0,00	1
	ИТОГО	365,00	10,03	11,03	42,19	309,00	2,01	418
2 завтрак	Сок фруктовый,печенье	118,00	0,30	0,10	13,86	83,00	4,00	83
	Суп овощной	180,00	1,87	2,26	13,30	81,00	9,60	113
	Котлета рыбная паровая	60,00	0,36	2,40	3,60	83,00	0,30	83
Обед	Рис отварной	110,00	2,70	3,90	16,84	133,00	0,00	71
	Овощи свежие	40,00	0,60	1,36	1,90	3,38	7,80	104
	Компот из сухо\свежих фруктов	150,00	0,33	0,01	20,82	84,13	0,00	104
	Хлеб ржаной	30,00	1,80	0,30	13,00	60,00	0,00	1
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,00	1,30	118
	ИТОГО	600,00	19,26	10,73	96,16	541,83	13,81	137
Полдник	Омлет натуральный	60,00	9,28	13,46	1,60	193,00	0,10	137
	Хлеб ржаной	20,00	1,20	0,20	8,65	40,00	0,00	137
	Кисломолочный напиток \Кефир\Ряженка.	150,00	5,22	3,75	6,15	83,00	1,30	137
	ИТОГО	230,00	15,70	17,41	16,40	318,50	1,30	137
	Итого за 6 день	1310,00	45,29	39,26	168,87	1333,33	16,18	137

День 7

Завтрак	Молочная каша гречневая.	150,00	4,47	4,10	12,81	103,00	0,00	137
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	1,17	137
	Бутерброды с маслом	35,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	137
2 завтрак	Итого	365,00	6,96	8,05	35,46	236,00	3,10	137
	Фрукты свежие.	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	137
	Суп перловый	180,00	2,00	2,23	13,60	82,60	0,60	137
Обед	Тефтели мясные	60,00	9,15	10,52	12,60	204,00	0,93	137
	Соус сметанный с томатом	15,00	0,26	0,74	1,05	12,01	0,30	137
	Макаронные изделия отварные с маслом	110,00	4,08	3,14	19,62	123,00	0,00	137
	Салат витаминный	40,00	0,56	2,00	3,60	34,90	13,00	137
	Компот из сухо\свежих фруктов\замор.ягоды.	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	137
	Хлеб ржаной	30,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	137
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	137
	Итого	615,00	20,58	19,44	98,99	675,56	21,05	137
Полдник	Пудинг из творога	60,00	7,61	5,25	11,78	125,00	0,09	137
	Кофейный напиток	150,00	2,45	2,40	10,95	75,00	1,20	137
	Итого	210,00	10,06	7,65	22,73	200,00	1,29	137

День 8									
Завтрак	Молочная каша геркулесовая	150,00	3,42	0,98	24,63	121,00	0,00	199	
	Какао с молоком	180,00	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43	416	
	Бутерброды с маслом	35,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1	
	Итого	365,00	9,50	8,10	55,00	331,00	1,43	418	
	Сок фруктовый, печенье	115,00	0,30	0,10	13,86	63,00	4,00	68	
Обед	Борщ красный со сметаной	180,00	1,63	4,00	11,28	87,80	7,03	321	
	Плов из птицы	140,00	16,59	14,81	29,76	240,00	0,41	15	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	40,00	0,38	2,45	0,15	28,50	7,64	394	
	Компот из сухо/свежих фруктов	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	1	
	Хлеб ржаной	30,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	1	
Полдник	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	1	
	Итого	570,00	23,13	22,07	89,71	575,35	15,38	432	
	Оладьи со стуженным молоком.	70,00	4,56	4,06	27,75	166,00	0,24	420	
	Кисломолочный напиток	150,00	5,22	3,75	6,15	85,00	1,20		
	Итого	220,00	9,78	7,81	33,90	251,00	1,44		
Итого за 8 день		1270,00	42,71	38,08	192,47	1220,35	22,25		
День 9									
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	5,17	4,69	16,95	131,00	0,81	100	
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	412	
	Бутерброды с сыром	42,00	4,73	6,88	14,56	139,00	0,07	3	
	Итого	372,00	9,98	11,59	39,61	300,00	3,30	386	
	Фрукты свежие.	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00	86	
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой	180,00	1,36	3,80	5,30	61,60	16,00	292	
	Жаркое по-домашнему	140,00	18,80	10,33	18,50	205,00	7,26	21	
	Салат из белокочанной капусты	40,00	0,56	2,00	3,60	34,90	13,00	394	
	Компот из сухо/свежих фруктов/замор.ягоды.	150,00	0,33	0,01	20,82	84,75	0,30	1	
	Хлеб ржаной	30,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	1	
Полдник	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	1	
	Итого	570,00	25,25	16,94	75,92	520,55	36,56	427	
	Шарлотка	60,00	4,43	7,64	12,49	136,00	0,02	227	
	Яйца вареные	40,00	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00	416	
	Какао с молоком	150,00	3,67	3,19	15,82	107,00	1,43		
Итого		250,00	13,18	15,43	28,59	306,00	1,45		
Итого за 9 день		1292,00	48,81	44,36	153,92	1170,55	51,31		

День 10								
Завтрак	Молочная каша манная	150,00	2,40	3,82	16,10	108,00	0,00	199
	Чай с лимоном	180,00	0,08	0,02	8,10	30,00	2,42	412
	Бутерброды с маслом	35,00	2,41	3,93	14,55	103,00	0,00	1
	итого	365,00	4,89	7,77	38,75	241,00	2,42	
Завтрак	Сок фруктовый, печенье	115,00	0,30	0,10	13,86	63,00	4,00	418
	Щи из свежей капусты	180,00	1,36	3,80	5,30	61,60	16,00	72
	Биточки рубленные из птицы\паровые\	60,00	8,98	5,81	5,78	111,00	0,03	323
	Пюре картофельное	110,00	2,04	3,20	13,60	91,50	12,10	339
Обед	Овощи свежие	40,00	0,60	1,36	1,90	5,38	7,80	71
	Напиток из плодов шиповника	150,00	0,51	0,21	14,23	61,00	75,00	417
	Хлеб ржаной	30,00	1,80	0,30	13,00	60,80	0,00	1
	Хлеб пшеничный	30,00	2,40	0,50	14,70	73,50	0,00	1
Ужин	итого	600,00	17,69	15,18	68,51	464,78	110,93	
	Запеканка из творога	60,00	15,64	10,50	13,25	202,00	0,13	251
	Кисломолочный напиток \Кефир\Ряженка.	150,00	5,22	3,75	6,15	85,00	1,20	420
	итого	210,00	20,86	14,25	19,40	287,00	1,33	
Итого за 10 день		1290,00	43,74	37,30	140,52	1055,78	118,68	
Итого за весь период		13126,00	420,01	395,62	1686,76	11864,60	579,66	

Приложение 1 «Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях»
 М.П. Мещеряков и В.А. Тутельяна, 2015, 340 с.