

Утверждаю
Директор
ГБОУ СОШ № 1 «ОЦ»
п.г.т. Смышляевка

И.В.Бурцева



09 2025г.

**Примерное 10-дневное(всесезонное) меню
и пищевая ценность приготавливаемых блюд для питания детей
1-3лет
посещающих структурные подразделения:
детский сад «Самоцветы» и детский сад «Янтарик»
ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Смышляевка**

2025г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная группа: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с кукурузой	150	3,40	6,50	5,50	145,96	217
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	112,65	65
	Чай с лимоном	180	0,20	0,00	5,30	22,9	464
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	8,17	10,32	26,22	281,51	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	9,80	67	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,5	0,1	9,8	67	
ОБЕД	Огурец соленый	40	0,64	3,24	3,30	35,84	9/26
	Борщ с мясом, фасолью, картофелем и сметаной	160	5,90	5,98	17,55	112,22	104к/104р.к.
	Пюре картофельное	110	2,93	3,01	19,25	106,76	377
	Котлеты из говядины	50	9,30	8,81	6,66	140,85	339
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	7,29	28,95	495
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	21,59	21,49	69,31	497,86	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	0,74	0,14	23,58	119,67	501п
	Пряник	20	1,50	1,96	14,88	86	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,24	2,1	38,46	205,67	
УЖИН	Салат из моркови (отварн.) с изюмом	40	0,87	0,18	2,97	84,38	157/24
	Каша пшеничная вязкая	145	7,56	9,33	14,95	149,28	546тв
	Кофейный напиток	180	0,29	0,00	6,35	27,88	457
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		400	11,51	9,96	39,53	334,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	44,01	43,97	183,32	1386,82	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная	130	5,02	6,98	3,52	157,26	268
	Сгущенное молоко	15	0,90	0,15	2,19	17,4	1/1
	Бутерброд с маслом	40	2,25	0,87	15,42	78,6	72
	Кофейный напиток	180	0,29	0,00	6,35	27,88	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	8,46	8	27,48	281,14	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	67	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	67	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	40	0,98	3,21	0,91	36,38	16/150
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	8,32	6,34	23,20	102,65	127к

	Пюре гороховое	110	5,63	3,71	24,38	84,23	256
	Гуляш из филе кур	50	2,40	10,51	2,62	181,8	327
	Компот из сухофруктов и лимона	150	0,08	0,01	9,26	32,65	498л
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	20,2	24,23	75,63	510,95	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	0,38	0,07	26,01	152,35	485
	Печенье	20	1,50	0,58	10,28	52,2	576
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	1,88	0,65	36,29	204,55	
УЖИН	Салат из квашеной капусты с луком/Салат из свежих овощей (огур.помид.)	40	0,60	0,04	3,52	76,52	170п
	Пирожок с картошкой	145	5,17	9,82	8,22	142,63	355
	Чай с сахаром	180	0,43	0,00	13,66	56,38	496
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		400	8,99	10,31	40,66	348,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	39,93	43,59	189,86	1412,41	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	4,34	5,34	8,22	146,36	139
	Бутерброд с повидлом	40	2,38	7,02	15,59	56,48	69
	Какао с молоком	180	2,59	2,56	10,21	76,08	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	9,31	14,92	34,02	278,92	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	67	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	67	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,87	0,18	2,97	17,4	157/18
	Свекольник с мясом и сметаной	160	4,86	6,40	24,94	111,57	96
	Макаронные изделия отварные	110	2,51	2,18	26,11	134,1	385/206
	Котлеты рыбные	50	4,82	2,43	6,66	75,86	307
	Компот из свежих плодов	150	0,06	0,06	7,45	30,99	492
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	15,91	11,7	83,39	443,16	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	180	0,74	0,14	23,58	120,64	470р/469
	Сухарики	20	1,50	1,96	14,88	86	526
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	2,24	2,1	38,46	206,64	
УЖИН	Овощи консервированные порциями (огурцы,помидора,зел.горошек)	40	0,44	0,04	0,64	17,2	149п
	Картофель, запеченный с маслом	145	2,93	3,01	19,25	158,52	377
	Кисель из кураги	180	0,47	0,02	18,81	77,78	482
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		400	6,63	3,52	53,96	326,74	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1605	34,49	32,64	219,63	1322,46	
День 4							

ЗАВТРАК	Запеканка творожная с морковью						
		140	9,00	3,05	11,44	113,12	279/289см.
	Бутерброд с маслом и сыром	40	5,04	8,08	10,36	135,3	64
	Чай с сахаром	180	7,16	5,61	12,75	133,89	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	21,2	16,74	34,55	382,31	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	67	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	67	
ОБЕД	Салат картоф.с зелёным гор.	30	0,57	2,51	3,77	40,59	42
	Суп с макаронными изделиями и курицей	160	6,02	7,74	21,46	121,65	115
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,90	4,38	6,85	78,7	382
	Бифстроганов из печени	50	5,20	5,00	6,00	126,43	365
	Компот из сухофруктов (изюм)	150	0,26	0,06	11,92	47,71	495 и
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	19,74	20,14	65,26	488,32	
ПОЛДНИК	Кисломолочный напиток/Молоко кипяченое	180	4,05	3,75	16,20	118,5	470с/469
	Пряник	20	1,50	1,96	14,88	86	530
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,55	5,71	31,08	204,5	
УЖИН	Огурец соленый/ огурец свежий	40	0,76	3,56	3,08	47,2	24
	Капуста тушеная	145	6,60	7,76	21,22	182,31	234
	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,00	6,35	27,88	457
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		400	10,44	11,77	45,91	330,63	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	57,33	54,76	186,6	1472,76	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	6,24	6,83	22,80	178,89	230
	Бутерброд с маслом	40	2,25	0,87	15,42	78,6	72
	Кофейный напиток	160	2,52	2,76	9,89	75,07	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,01	10,46	48,11	332,56	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	67	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	67	
ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,44	0,04	0,64	5,2	149п/42
	Суп картофельный с горохом и курицей	160	6,85	7,52	22,56	186,1	100к/129к
	Жаркое по-домашнему с говядиной/Жаркое по-домашнему с сердцем гов.	160	8,40	21,58	21,47	256,2	350
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,11	0,06	7,59	32,42	487
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	18,59	29,65	67,52	553,16	
ПОЛДНИК	Варенец	180	0,74	0,14	23,58	99	501п
	Печенье	20	1,18	0,94	15,00	73,2	581
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	1,92	1,08	38,58	172,2	
УЖИН	Фркт	100	0,95	4,45	3,85	59	149п/150
	Омлет натуральный	110	3,40	6,50	5,50	145,96	300
	Напиток из кураги и лимона	180	0,43	0,00	13,66	56,38	496

	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		425	7,57	11,4	38,27	334,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	39,49	52,99	202,28	1459,5	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная	150	6,06	7,04	22,74	123,12	229
	Бутерброд с повидлом	40	2,38	7,02	15,59	102,15	69
	Кофе напиток с молоком	160	2,59	2,56	10,21	76,08	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,03	16,62	48,54	301,35	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	67	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	67	
ОБЕД	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	1,12	0,00	0,52	6,44	149о/18
	Щи из свежей капусты с картофелем , говядиной и сметаной/Щи с рыбными консервами	160	5,89	6,27	15,86	165,32	104к/104р.к.
	Макаронные изделия отварные	110	9,05	2,23	21,81	113,45	388
	Гуляш из филе кур	50	1,28	2,88	6,82	96,19	122
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	7,29	28,95	495
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	20,16	11,83	67,56	483,59	
ПОЛДНИК	Ряженка	180	0,74	0,14	23,58	103	501п
	Булочка к "Чаю"	30	5,48	4,83	35,58	116	582
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	6,22	4,97	59,16	219	
УЖИН	Фрукт	100	0,95	4,45	3,85	59	157
	Овощное рагу	145	27,56	12,33	4,95	189,65	546тв
	Напиток из свежих фруктов	180	0,47	0,02	8,84	79,65	482
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		460	31,77	17,25	32,9	401,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	69,58	51,07	217,96	1472,48	
День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	130	5,02	6,98	3,52	103,5	268
	Сгущенное молоко	15	0,90	0,15	2,19	17,4	1/1
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	15,42	83,26	65
	Какао с молоком	150	2,52	2,76	9,89	75,07	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	13,01	13,71	31,02	279,23	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	67	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	67	
ОБЕД	Салат из репчатого лука	40	0,91	3,25	5,86	56,49	53
	Суп картофельный с клецками, курицей и сметаной	160	6,30	7,57	14,35	154,02	129
	Плов с говядиной/Плов с сердцем гов.	160	2,35	2,97	13,78	192,15	176м/с
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0,00	7,29	28,95	495
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об

	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	12,38	14,24	56,54	504,85	
ПОЛДНИК	Кисель из кураги	180	4,05	3,75	16,20	118,5	470с/469
	Сухарики	20	1,53	1,81	12,31	109,8	542п
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5,58	5,56	28,51	228,3	
	Винегрет овощной	60	4,65	3,04	20,83	129,51	202
	Запеканка из печени	150	11,68	7,14	5,66	134,47	356
	Чай с лимоном	180	0,29	0,00	6,35	27,88	457
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		410	18,22	10,48	40,86	333,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1590	49,59	44,39	166,73	1412,44	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	150	6,64	6,84	22,68	182,31	234
	Бутерброд с маслом	40	2,37	0,30	14,49	64,08	72
	Кофе напиток	170	0,32	0,00	6,61	30,03	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	9,33	7,14	43,78	276,42	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	67	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	67	
ОБЕД	Овощи консервированные порциями (огурцы,помидора,зел.гор.)/Салат из свежих овощей(огур.помид.)	40	1,12	0,00	0,52	6,44	149о/18
	Солянка с мясом и сметаной	160	6,56	7,81	17,90	169,78	110
	Пюре картофельное	110	2,93	3,01	19,25	106,76	377
	Рыбная котлета	50	4,82	2,43	6,66	75,86	307
	Компот из сухофруктов	150	0,47	0,03	10,58	44,82	495 к
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	18,69	13,73	70,17	476,9	
ПОЛДНИК	Снежок	180	0,74	0,14	23,58	99	501п
	Печенье	20	1,18	0,94	15,00	71,7	579
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	1,92	1,08	38,58	170,7	
УЖИН	Фрукт	100	0,95	4,45	3,85	59	170п
	Омлет натуральный	145	3,18	5,31	25,58	163,07	181
	Напиток из кураги	180	0,43	0,00	13,66	56,38	496
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		460	7,35	10,21	58,35	351,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	37,69	32,56	220,68	1342,71	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	150	6,64	6,84	22,68	98,65	289
	Бутерброд с маслом	40	2,38	7,02	15,59	135,2	69
	Какао с молоком	160	7,16	5,61	12,75	89,5	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	16,18	19,47	51,02	323,35	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	9,80	67	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,5	0,1	9,8	67	

ОБЕД	Салат из зеленого горошка консервированного	40	0,64	3,24	3,30	45,84	9/149п
	Рассольник с говядиной и сметаной	160	7,62	8,43	12,88	167,12	123
	Капуста тушеная с мясом говядины/сердцем говядины	160	8,56	7,89	29,18	167,65	328
	Компот из сухофруктов и лимона	150	0,06	0,06	7,45	30,99	492
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	19,67	20,07	68,07	484,84	
ПОЛДНИК	Варенец	180	0,74	0,14	23,58	99	501п
	Пряники	20	1,18	0,94	15,00	73,2	581
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	1,92	1,08	38,58	172,2	
УЖИН	Салат из моркови	40	0,98	3,21	0,91	46,12	16/149п
	Сырники творожные со сгущенным молоком	145	3,76	7,61	7,58	198,56	303
	Чай с лимоном	180	0,29	0,00	6,35	27,88	457
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573уж
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		400	7,82	11,27	30,1	345,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	46,09	51,99	197,57	1393,19	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшенная	150	6,64	6,84	22,68	106,87	232
	Бутерброд с сыром	40	5,04	8,08	10,36	135,3	64
	Кофейный напиток	180	0,41	0,43	7,63	36,09	464
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	12,09	15,35	40,67	278,26	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	67	82Ф
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	67	
ОБЕД	Салат из свеклы с растительным маслом	30	0,87	0,18	2,97	17,4	157
	Суп картофельный с вермишелью, курицей и сметаной	160	7,09	6,37	27,41	105,95	98
	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе	160	9,82	12,02	36,54	294,26	330
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,08	0,01	9,26	38,97	495к.п.
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	32,04	573об
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574об
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	20,65	19,03	91,44	529,82	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	6,15	79,5	470в/469
	Сухарики	60	15,16	7,56	42,26	301,94	530/535
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	19,51	11,31	48,41	381,44	
УЖИН	Фрукт	100	0,95	4,45	3,85	59	150
	Пирожки из дрожжевого теста	110	5,63	3,71	34,38	220,17	256/260
	Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,00	6,35	27,88	457
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574уж
ИТОГО ЗА УЖИН		410	8,47	8,46	52,6	348,25	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	61,12	54,55	242,92	1604,77	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		1618,5	47,932	46,251	202,755	1427,954	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1607,5	42,28	47,42	203,38	1401,01	

Всего прошито, пронумеровано

7 (семь) листов
цифрами прописью

Должность Руководитель СП «Юрски» с/д. Юрски

Подпись Владимир Новиков А.В.

« 1 » 09 2025 г