

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №33»



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №33»

Ю.Ю.Короленко
приказ от 30.06.2025 г. № 113/2

**ПРИМЕРНОЕ
2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**
для детей дошкольного возраста с 1,5 лет до 7-ми лет

Неделя 1

1 –й день: понедельник

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда 1,5-3/3-7	Пищевые вещества(г) 1,5-3/3-7			Энергетическая Ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150/160	4,5/6,0	6,4/8,5	16,3/19,1	210/251	-	165
	Чай с сахаром	180/200	0/0	0/0	8,98/11,9	30/45		392
	Хлеб ржаной	30/40	1,8/2,45	5,7/7,7	10,9/14,6	102/116		0
	Масло сливочное	5/7	0,04/0,06	4,12/6,1	0,04/0,06	37,4/47,4		6
	Итого за прием:	365/407	6,34/8,49	16,2/21	36,2/45,6	379/449		
Завтрак 2	Плоды свежие (яблоко ,груша, апельсин)	100/100	1,4/1,4	0,4/0,4	15,3/15,3	90/90	2	368
	Итого за прием:	100/100	1,4/1,4	0,4/0,4	15,3/15,3	90/90	2	
Обед	Кукуруза консервированная	30/50	0,4/0,5	0/0	2,2/3,4	11,6/17,4		
	Суп картофельный с клёцками на к/б со сметан	150/180	1,6/2,2	1,5/2,1	11,3/15,1	92/122		85/120
	Плов с птицей	180/200	15,8/18,7	12/14,5	25/30,4	277/326	0,41	304
	Напиток из свежих фруктов	150/180	0,12/0,16	0,1/0,1	11,9/16	45/60	1,4	372
	Хлеб пшеничный йодированный	50/60	2,25/3,0	0,1/0,2	15/20	71,1/94,8		0
	Итого за прием:	570/670	20,87/25	13,6/17	54/93,1	497/620,2	1,81	
Полдник	Булочка домашняя	50/70	4,3/5,1	8,2/9,6	29/34	155,5/177		469
	Молоко	180/200	5,48/6,08	4,8/5,4	9,1/10,1	102/113,4		400
	Итого за прием:	230/270	9,78/11,2	13/15	38,1/44,1	257,5/290,4		
	Итого за день:	1255/1450	38/46,1	43,2/54	144/198	1224/1450	3,81	

Неделя 1

2-й день: вторник

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	130/150	5,8/6,4	6,4/8,51	16,4/22	90/120		168
	Кофейный напиток с молоком	180/200	3,6/4,8	3,6/4,8	18,7/24,92	88,5/119,7	1,43	395
	Хлеб ржаной	30/40	1,8/2,5	5,7/7,7	10,9/14,6	102/116		0
	Масло сливочное	3/4	0,04/0,06	4,12/6,12	0,04/0,06	37,4/47,4		0
	Сыр	8/10	1,49/2,53	2,76/3,1	14,52/16	46/54		
	Итого за прием:	351/404	12,8/16,3	22,5/28,2	60/77,6	363/447,1	1,43	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100/100	0,8	0	17,1	86,0	2	
	Итого за прием:	100/100	0,8	0	17,1	86,0	2	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	150/180	2,9/3,7	2,34/3,1	6,87/8,6	94,49/118,0	14,7	71
	Морковь вареная порционная	30/50	0,2/0,3	0,1/0,1	1,6/2,1	10,5/14,0		54
	Картофельное пюре	130/150	3,7/4,3	5,2/6,1	37/42,3	142,3/164,2		321
	Рыба тушеная с овощами	60/80	5,6/7,9	2,5/3,5	25,3/35	52,5/73,5	1,8	247
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4/0,5	0.0	20/24	83/99	1,43	376
	Хлеб пшеничный йодированный	50/60	2,2/3	0,1/0,2	15/20	71,1/94,8		0
	Итого за прием:	570/700	15/20	11/13	106/132	454/563,5	17,93	
Полдник	Печенье	50/50	0,9/0,9	0,1/0,9	23,2/24	107/120		
	Йогурт	150/180	5,3/7	5,8/8	7,2/9,5	106,2/140		401
	Итого за прием:	200/250	6,2/7,9	5,9/8,9	30,4/33,5	213/260		
	Итого за день:	1254/1480	35/45	39/50,1	196/243	1116/1356,6	21,36	

Неделя 1

3-й день: среда

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	130/150	4,7/6,2	5,8/7,7	21/28	150,75/201,0		168
	Чай с сахаром	180/200	0.0	0.0	9/12	30/45		392
	Хлеб ржаной	30/40	1,8/2,4	5,7/7,7	11/14,6	102/136		0
	Масло сливочное	5/7	0,04/0,06	4,12/6,12	0,04/0,06	37,4/47,4		0
	Итого за прием:	350/400	6,6/8,7	15/19	41/54,7	301/400		
Завтрак 2	Сок фруктовый	100/100	0,8	0	17,1	86,0		
	Итого за прием:	100/100	0,8		17,1	86		
Обед	Свекла вареная порционная	30/50	0,2/0,3	01,01	1,6/2,1	10,5/14	8,40	
	Рассольник Ленинградский со смет на к/б	150/180	3,6/4,5	5,2/8,3	19/25	115,8/163,0	6	76
	Котлета мясная (говядина)	50/70	8,4/9,8	6,9/8	6,1/7,2	119,98/139,13		282
	Капуста тушеная	130/150	2,6/3,0	3,9/4,5	7,8/9	88,69/102,33		336
	Кисель	180/200	0/0	0/0	24/30	116/129	1,83	382
	Хлеб пшеничный йодированный	50/60	2,2/3	0,1/0,2	15/20	71/94		0
	Итого за прием:	590/710	17/21	16/21	73,5/93	522/641,33	16,23	
Полдник	Ватрушка с творогом	50/70	4,5/5,3	7,6/9,7	31/34	155,5/184,7		458/504
	Молоко кипяченое	180/200	5,5/6	4,9/5,4	9,1/11	102/113,4		400
	Итого за прием:	230/270	10/11,3	12,5/15	41/45	257,5/298,1		
	Итого за день:	1270/1480	34/41	39/46	173/210	1167/1425,43	16,23	

Неделя 1

4-й день: четверг

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая пшениная молочная	130/150	5,2/7,0	6/8	21/28	159/213		168
	Какао с молоком	180/200	1,2/1,5	1,3/1,6	10/12	50/60	1,2	397
	Хлеб ржаной	30/40	1,8/2,4	5,7/7,7	10,9/14,6	102/136		0
	Масло сливочное	5/7	0,04/0,06	4,12/6,12	0,04/0,06	37,4/47,4		6
	Итого за прием:	350/400	8,3/11	17,1/21,4	42/55	329/427	1,2	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100/100	0,8		17,1	86		
	Итого за прием:	100/100	0,8	0	17,1	86		
Обед	Морковь вареная порционная	30/50	0,2/0,3	0,1/0,1	1,6/2,1	10,5/14		54
	Борщ с капустой и картофелем на к/б со сметаной	150/180	2,8/3,5	4,8/6,0	7,8/9,8	93,69/117		57
	Картофельное пюре	130/150	3,7/4,3	5,2/6,0	36/42	142/164		321
	Запеканка из печени с рисом	50/70	10/13	2,6/3,3	8,8/11	111/138		294
	Соус томатный овощной	20/30	0,5/0,7	1,4/2	2,2/3	21,7/31		349
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4/0,5	0/0	20/24	83/99	1,4	376
	Хлеб пшеничный йодированный	50/60	2,2/3	0,1/0,2	15/20	71/94		0
	Итого за прием:	580/720	20/25	14/17	92/112	533/657	1,4	
Полдник	Запеканка творожная	120/130	8/13	10/16	25/39	248,4/386	0,24	237
	Джем, повидла	20/20	0,02	0,0	15,88	64	3,9	
	Чай с сахаром	180/200	0/0	0/0	8,98/12	30/45		392
	Итого за прием:	320/350	8/25	10/16,3	54/57	361/598	4,14	
	Итого за день:	1350/1570	47/64	46/50,3	213/267	1309/1768	6,74	

Неделя 1

5-й день: пятница

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	130/150	4,9/6,6	5,6/7,5	21/28	133/184	9,87	415
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,6/3,6	2,3/3,6	14,3/18	88,5/119,7	1,43	395
	Хлеб ржаной	30/40	1,8/2,4	5,7/7,7	11/14	102/116		0
	Масло сливочное	5/7	0,04/0,06	4,12/6,12	0,04/0,06	37,4/47,4		0
	Итого за прием:	350/400	9,4/13	18/23	46/60	341,5/437,7	11,3	
Завтрак 2	Плоды свежие(груша, яблоко, апельсин)	100/100	0,7	0,4	15,3	90		
	Итого за прием:	100/100	0,4	0,4/0,4	15,3	90		
Обед	Свекла вареная порционная	30/50	0,2/0,3	0,1/0,1	1,6/2,1	10,5/14	8,40	54
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	150/180	6,3/8,8	4,1/6,8	17/22	118,8/180		80
	Тефтели мясные (говядина)	50/70	7,6/8,9	8,1/9,5	6,3/7,3	129/150		305
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/150	4,4/5,1	3,4/3,9	21/24	132,4/154		317
	Кисель	180/200	0/0	0.0	24/30	116/129		382
	Хлеб пшеничный йодированный	50/60	2,25/3	0.1/0,2	15/20	71/95		0
	Итого за прием:	590/710	21/26	17/22	85/105	578/722	8,4	
Полдник	Яйцо вареное	40/40	5.08	4.6	0.28	63		213
	Чай с сахаром	180/200	0/0	0.0	24/30	116/129	0,11	392
	Хлеб пшеничный йодированный	30/40	2,25/3	01/0,2	15/20	71/95		3
	Сыр	8/10	4,69/5	2,76/3	14,5/17	101,6/114,3		
	Зефир	20/20	1,8	0	20,64	106,2		
	Итого за прием:	278/310	12/15	7,5/7,8	74/115	394/507		
	Итого за день:	1318/1520	43/54	43/53	220/280	1303/1757		

Неделя 2

6-й день: понедельник

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия, запеченные с сыром	150/160	7,9/9,5	8,8/11	36/41	180/251,6		207
	Чай с сахаром	180/200	0.0	0.0	9/12	30/45	1,3	392
	Хлеб ржаной	30/40	1,8/2,45	5,7/7,7	11/15	102/116		0
	Масло сливочное	5/7	0,04/0,06	4,12/6,12	0,04/0,06	37,4/47,4		0
	Итого за прием:	370/410	10/12	18/22	56/68	330/430	1,3	
Завтрак 2	Фрукты свежие(груша, яблоко, апельсин)	100/100	1,5	0,4	14,6	90		
	Итого за прием:	100/100	1,5	0,4	14,6	90		
Обед	Морковь вареная порционная	30/50	0,1/0,2	0,0	1,2/1,2	6,1/6,1		11
	Свекольник на к /б со сметаной	150/180	3,4/4,3	5,2/6,5	11/14	116,1/145	7,29	64
	Биточки мясные (говядина)	50/70	8,4/9,8	6,9/8	6,2/7,2	120/140		282
	Соус томатный с овощами	20/30	0,5/0,7	1,4/2	2,2/3	21,7/31		349
	Горошница	130/150	4,2/6,3	2,3/3,5	12/18	113/170		277
	Напиток из свежих фруктов	150/180	0,12/0,16	0,12/0,16	11,9/16	45/60	1,4	372
	Хлеб пшеничный йодированный	50/60	2,2/3,0	0,1/0,2	15/20	71,1/94,8		0
	Итого за прием:	580/720	19/25	16/18	60/80	493/647	8,69	
Полдник	Пирожок печеный с картофелем	50/70	6,44/7,08	7,2/7,92	40,7/44	270/297		454,503
	Молоко кипяченое	180/200	5,48/6,08	4,88/5,4	9,07/10	102/113,4		400
	Конфета шоколадная	20/20	0	0	0	104/104		
	Итого за прием:	250/290	11,9/13,2	12,1/13,3	50/54	476/515		
	Итого за день:	1300/1520	42,4/52	46/53	180/217	1380/1682	9,99	

Неделя 2

7-й день: вторник

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	130/150	4,8/6,4	6,4/8,5	17/22	134/164		168
	Кофейный напиток с молоком	180/200	2,6/3,6	2,3/3,6	14,3/18	88,5/119,7	1,43	395
	Хлеб ржаной	30/40	2,25/3	0,1/0,2	15/20	102/116		0
	Масло сливочное	5/7	0,04/0,06	4,12/6,12	0,04/0,06	37,4/47,4		0
	Итого за прием:	345/397	10/13	13/16,4	46,4/60	361,4/437	1,43	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100/100	0,8		17,1	86		
	Итого за прием:	100/100	0,8/0,5		17,1	86		
Обед	Свекла вареная порционная	30/50	0,2/0,3	0,1/0,1	1,6/2,1	10,5/14	8,43	54
	Суп картофельный с макарон. изд. на к/б	150/180	3,6/4,5	5,2/8,3	19/25	116/163		82
	Капуста тушенная свежая с птицей	180/200	3,4/3,82	7/8	14/16	140/159		132
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4/0,5	00	21/24	83/99	1,4	376
	Хлеб пшеничный йодированный	50/60	2,25/3	0,1/0,2	15/20	71,1/94,8		0
	Итого за прием:	560/670	10/12,1	12,4/17	71/87	421/530	9,83	
Полдник	Гренка молочная с сыром	90/100	4,3/5,8	8,2/9,6	29/34	155,5/177		214
	Чай с молоком	180/200	0,67/1,5	0,83/1,7	11,3/15	47/76		394
	Итого за прием:	270/300	5,0/6,6	9,0/11,3	41/76	203/253		
	Итого за день:	1270/1467	26/33,7	35/45	176/241	1119/1319	11,26	

Неделя 2

8- й день: среда

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	130/150	4,7/6,2	5,6/7,5	19/25	144/192	0,8	168
	Какао с молоком	180/200	1,3/1,5	1,4/1,6	10/12	50/60	1,17	397
	Хлеб ржаной	30/40	1,8/2,4	5,7/7,7	10,9/14	102/116		0
	Масло сливочное	5/7	0,04/0,06	4,21/6,21	0,04/0,06	37,4/47,4		0
	Итого за прием:	345/397	7,9/10	17/21	40/52	314/386	1,97	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100/100	0,8	0/0	17,1	86	2	
	Итого за прием:	100/100	0,8	0/0	17,1	86	2	
Обед	Морковь вареная порционная	30/50	0,4/0,5	000	2,4/2,5	12,2/15	3,72	11
	Суп картофельный с бобовыми на к/б	150/180	6,4/8,8	4,1/6,9	17,5/22	119/180		80
	Картофельное пюре	130/150	3,7/4,3	5,2/6,1	37/42	142,3/165		321
	Котлеты рыбные	50/70	4,9/6,8	2,7/3,8	18/25	71,25/100	0,18	255
	Кисель	180/200	0/0	0.00	24/30	116/129	0,4	382
	Хлеб пшеничный йодированный	50/60	2,2/3	01,0/0,2	15/20	71,94		0
	Итого за прием:	590/710	16/21	16/21	96/117	498/626,4	4,3	
Полдник	Сырники из творога	120/130	8,9/13	10/16	27/40	280/420,2	0,41	231
	Соус молочный сладкий	40/50	0,8/1,3	1,9/2,7	8,7/13	55,81/79,7		351
	Чай с сахаром	180/200	0/0	0/0	8,9/12	30/45	2,05	392
	Итого за прием:	340/380	9,7/14	12/20	60/85	366/545	2,46	
	Итого за день:	1375/1587	35/46	45/62	213/271	1270/1643	10,73	

Неделя 2

9 - й день: четверг

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная	130/150	5/6,6	5,7/7,6	21/28	133/184	0,8	168
	Напиток кофейный с молоком	180/200	2,6/3,6	2,3/3,6	14,3/18,69	88,5/119,7	0,03	395
	Хлеб ржаной	30/40	1,8/2,45	5,7/7,7	10,9/14,6	102/116		0
	Масло сливочное	5/7	0,04/0,06	4,12/6,12	0,04/0,06	37,4/47,4		6
	Итого за прием:	345/397	12/17	17/20	50/68	341/438	0,83	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100/100	0,80	0/0	17,1	86		
	Итого за прием:	100/100	0,8	0/0	17,1	86		
Обед	Кукуруза консервированная	30/50	0,4/0,5	0/0	2,2/3,4	11,6/17,4		
	Суп уральский на к/б, со сметаной	150/180	3,8/5,1	9,8/13	4,3/5,8	121/161	4,1	81
	Макароны отварные	130/150	4,4/5,1	3,4/4,0	21/25	132/154	15,7	318
	Соус томатный с овощами	20/30	0,5/0,7	1,4/2	2,2/3	21,7/31	0,47	349
	Запеканка из печени с рисом	50/70	10,4/13	2,64/3,3	8,84/11,05	111,04/138,8		294
	Компот из сухофруктов	150/180	0,4/0,5	0.00	20/24	83/99	0,4	376
	Хлеб пшеничный йодированный	50/60	2,6/3,6	01,0/0,2	15/20	71,1/94,8		
	Итого за прием:	530/760	22/28	21/23	74/92	551/699	22,47	
Полдник	Вафля	50/50	0,8/0,9	0,1/0,9	23/24	107/120		
	Снежок	150/180	4,4/7,0	4,7/7,6	6/9,6	88,5/141	0,03	401
	Итого за прием:	200/250	5,2/7,9	4,8/8,5	29/33,6	196/261	0,03	
	Итого за день:	1202/1510	40/54	43/57	192/237	1174/1484	23,33	

Неделя 2

10- день: пятница

Возрастная категория: от 1.5 до 3-х; от 3-х до 7-ми

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порций 1,5-3/3-7	Пищевые вещества (г) 1,5-3/3-7			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Лапша в молоке	150/160	4,6/6,2	5,8/7,7	21/27	170/240		93
	Какао с молоком	180/200	1,2/1,5	1,3/1,6	10/12,1	50/60	1,43	397
	Хлеб ржаной	30/40	1,8/2,4	5,7/7,7	11/15	102/116		
	Масло сливочное	5/7	0,04/0,06	4,12/6,12	0,04/0,06	37,4/47,4		
	Итого за прием:	365/407	7,7/10	17/23	42/54	359/463,4	1,43	
Завтрак 2	Фрукты свежие (груша, яблоко, апельсин)	100/100	1,5	0,4	14,6	90		
	Итого за прием:	100/100	1,5	0,4	14,6	90		
Обед	Свекла вареная порционная	30/50	0,2/0,3	0,1/0,1	1,6/2,1	10,5/14	4,4	54
	Суп -Уха	170/200	4,3/5,3	5,2/6,5	20/25,3	112,8/150,3		87
	Жаркое по-домашнему	180/200	11/12	10/11	15/17	207,0/230		276
	Кисель	180/200	0/0	0/0	24/30	116/129	0,4	382
	Хлеб пшеничный йодированный	50/60	2,2/3	0,1/0,2	15/20	71/94		0
	Итого за прием:	610/710	18/21	15/18	76/95	518/618	4,8	
Полдник	Булочка дорожная	50/70	4,3/5	8,2/9,6	28/33	156,5/178		470
	Чай с сахаром	180/200	0.0	0.0	8,98/12	30/45	0,03	392
	Итого за прием:	230/270	4,3/5,0	8,2/9,6	37/45	187/223	0,03	
	Итого за день:	1305/1487	31/38	41/51	170/208	1154/1394	6,26	