

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «Янтарненская школа
имени В.В. Кубракова»

Ю.В. Кубракова

Приказ 149 от 01.04.2026 года



**Основное (организованное) меню для воспитанников
структурного подразделения детский сад»
МБОУ «Янтарненская школа имени В.В. Кубракова»
на период с 01.04.2026 по 31.05.2026 года**

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая рисовая	200	2,90	3,80	35,21	187,61	168
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
Итого за завтрак		410	8,94	7,29	65,52	365,61	
Второй завтрак	яблоко нарезка	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого за второй завтрак		100,00	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед	Суп из картофеля с фасолью конс.	200	4,00	4,20	12,90	106,60	81
	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,05	81,00	247
	Каша вязкая Артек	150	4,00	4,24	24,55	152,40	314
	Салат из соленых огурцов	50	0,40	2,50	13,03	29,90	19
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	2,40	4,00	14,60	104,30	116
	Компот из свежих яблок	180	0,18	0,18	21,49	87,84	372
Итого за обед		725	21,55	20,15	101,98	631,64	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	460
	Кефир	200	5,22	4,50	7,20	90,00	401
Итого за полдник		250	8,76	11,07	35,07	275,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1485	39,65	38,91	212,37	1316,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,20	18,80	145,20	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,41	14,36	83,90	395
Итого за завтрак		410	10,92	7,91	47,65	300,10	
Второй завтрак	Банан (нарезка)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
	Итого за второй завтрак		100	1,50	0,50	21,00	95,00
Обед	Салат из кукурузы консервированной	50	1,40	3,09	4,00	49,65	12
	Борщ с добавлением картофеля	200	1,60	4,00	11,28	87,80	58
	Котлета рубленая из птицы	70	13,60	3,20	11,60	129,50	305
	Пюре картофельное	200	4,00	6,40	27,25	183,00	321
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,50	104,30	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	376
Итого за обед		770	26,01	17,48	106,98	725,55	
Полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	213
	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
Итого за полдник		250	7,57	4,92	24,97	175,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	46,00	30,81	200,60	1295,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	каша манная	200	4,30	3,80	33,77	187,60	168
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	сыр	25	5,8	7,3	0	90	7
Итого за завтрак		435	16,14	14,59	64,08	455,60	
Второй завтрак	Йогурт	170	5,22	4,50	7,20	90,00	401
	Пряник	35	1,75	4,30	29,05	134,40	
Итого за второй завтрак		205	6,97	8,8	36,25	224,4	
Обед	Щи с капустой и картофелем	200	1,39	3,90	6,78	67,80	67
	Биточки рубленые из мяса говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,00	282
	Рис с овощами	150	4,52	4,83	44,76	240,00	166
	Винегрет	60	0,80	3,70	5,00	56,88	45
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Гренки способ 2	25	2,37	0,38	14,49	71,00	116
	напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	398
	Итого за обед		735	24,77	22,78	115,62	767,28
Полдник	Булочка "Школьная"	60	5,01	1,92	33,57	172,00	472
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за полдник		240	5,07	1,94	43,56	212,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1615	52,95	48,11	259,51	1659,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные «Геркулес»)	200	5,92	5,93	17,92	148,80	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	Кофейный напиток	180	2,82	2,41	14,36	91,00	395
	Сыр	25	5,80	7,30	0,00	90,00	7
Итого за завтрак		435	16,91	15,94	46,77	400,80	
Второй завтрак	Зефир	30	0,30	0,00	24,00	96,00	
	Сок	150	0,75	0	15,15	64	399
Итого за второй завтрак		180	1,05	0,00	39,15	160,00	
Обед	Суп лапша домашняя	200	1,70	4,00	9,50	81,80	86
	Плов из курицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	304
	Салат из свеклы	60	0,70	3,00	4,18	46,95	33
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Хлеб пшеничный	30	2,90	4,82	17,54	125,16	
	компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед		720	28,64	29,32	105,26	802,21	
Полдник	вафли	70	5,25	28,00	78,16	388,80	
	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за полдник		250	5,37	28,02	88,36	429,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	51,97	73,28	279,54	1792,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	макароны отварные с маслом	200	7,30	4,50	42,00	211,70	205
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
Итого за завтрак		410	13,34	7,99	72,31	389,7	
йогурт		170	0,03	0,03	0,14	3,82	
Второй завтрак	пряник	35	1,70	4,30	29,05	134,75	
итого за второй завтрак		205	1,73	4,33	29,19	138,57	
Обед	Суп картофельный с рисом	200	1,50	2,10	11,60	72,60	80
	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,05	81,00	247
	Каша гречневая	150	4,50	5,00	20,52	145,50	314
	Капуста тушеная	60	1,18	2,20	5,69	47,40	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого за обед		740	20,26	14,77	89,20	574,94	
Полдник	запеканка из творога	150	22,71	16,14	36,51	381,00	235
	чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	393
Итого за полдник		330	22,77	16,16	46,50	421,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1685	58,1	43,25	237,2	1524	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	каша гречневая вязкая	200	6,10	6,60	27,36	194,00	314
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
Итого за завтрак		410	12,14	10,09	57,67	372,00	
Второй завтрак	Печенье галетное	30	2,3	4,7	20,0	129,0	
	Сок	150	0,8	0,0	15,2	64,0	399
Итого за второй завтрак		180	3	4,65	35,16	193	
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком (консер.)	200	4,30	4,20	13,05	107,80	81
	Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,05	81,00	247
	Каша вязкая Артек	150	4,00	4,24	24,55	152,40	314
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	2,40	4,00	14,60	104,30	116
	Салат из соленых огурцов	50	0,40	2,50	13,03	29,90	19
Итого за обед		725	21,81	20,11	102,13	632,84	
Полдник	Булочка Школьная	50	5,01	1,92	33,57	172	472
	Йогурт питьевой	180	5,78	5,00	28,56	764,00	401
Итого за полдник		230	10,79	6,92	62,13	936	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1545	47,74	41,77	257,09	2133,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,20	18,80	145,20	93
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,41	14,36	91,00	395
	Итого за завтрак	410	10,92	7,91	47,65	307,20	
Второй завтрак	Банан (нарезка)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
	Итого за второй завтрак	100	1,50	0,50	21,00	95,00	
Обед	Салат из кукурузы консервированной	50	1,40	3,09	4,00	49,65	12
	Щи с капустой и картофелем	200	1,39	3,90	6,78	67,80	67
	Пюре картофельное	200	4,09	6,40	27,32	183,00	321
	Запеканка из печени с рисом	70	8,60	3,40	9,50	105,38	294
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	2,40	4,00	14,16	104,30	116
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	376
	Итого за обед	765	20,91	21,28	100,11	681,43	
Полдник	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	213
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,33	
	Итого за полдник	240	6,72	4,82	19,93	150,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	40,05	34,51	188,69	1233,96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каша вязкая (пшеничная)	200	5,50	6,60	31,92	210,00	314
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	чай сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Сыр	25	5,80	7,30	0,00	90,00	7
Итого за завтрак		435	13,73	14,22	56,40	411,00	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,00	15,15	64,00	399
	печенье	30	2,25	4,60	19,80	129,00	
Итого за второй завтрак		180	3	4,6	34,95	193,00	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,00	11,28	87,80	58
	Гуляш из отварного мяса	160	20,56	16,50	5,28	252,00	277
	Каша гречневая вязкая	150	4,50	5,00	20,50	145,50	314
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	Салат из соленых огурцов	50	0,40	2,50	13,03	29,90	19
Итого за обед		810	32,46	28,79	102,93	757,50	
Полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста (с повидлом)	70	4,00	4,30	40,50	218,00	454
	ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	401
Итого за полдник		250	9,22	8,80	48,06	310,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1675	58,41	56,41	242,34	1671,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	каша манная	200	4,30	3,80	33,77	187,60	168
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	сыр	25	5,8	7,3	0	90	7
Итого за завтрак		435	16,14	14,59	64,08	455,60	
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед	Суп картофельный с гречкой	200	2,60	1,30	8,30	54,38	80
	Макароны отварные смаслом	150	5,49	4,21	26,30	165,40	205
	Биточки рубленые из мяса говядины и птицы	80	12,40	9,24	12,56	183,00	282
	Тушеная капуста	60	1,18	2,20	5,69	47,40	132
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Гренки из пшеничного хлеба способ 2	25	2,37	4,00	14,60	104,30	116
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,70	376
Итого за обед		735	27,07	21,44	105,80	725,78	
Полдник	пряник	70	3,50	8,75	58,10	269,50	
	кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	401
Итого за полдник		250	8,72	13,25	65,30	359,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1520	52,33	49,68	244,98	1584,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Рис отварной с маслом	200	4,80	5,70	50,00	271,40	313
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,41	14,36	91,00	395
Итого за завтрак		410	9,97	8,41	78,85	433,40	
Второй завтрак	Яблоко (нарезка)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,20	13,70	83,80	82
	Рыба тушеная с овощами	80	7,92	4,56	2,05	81,00	247
	Пюре картофельное	200	4,00	6,40	27,25	183,00	321
	Салат из свеклы	50	0,70	3,00	4,18	46,95	33
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71,00	
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
Итого за обед		780	19,92	17,08	96,52	623,19	
Полдник	Запеканка из творога	150	26,31	18,09	25,74	372	237
	чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за полдник		330	26,43	18,11	35,94	413,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	56,72	44,00	221,11	1513,59	

Итого по меню

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	белки	жиры	углеводы	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ:	39,65	38,91	212,37	1316,25
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ:	46,00	30,81	200,60	1295,65
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ:	52,95	48,11	259,51	1659,28
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:	51,97	73,28	279,54	1792,81
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:	58,10	43,25	237,20	1524,21
ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:	47,74	41,77	257,09	2133,84
ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:	40,05	34,51	188,69	1233,96
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:	58,41	56,41	242,34	1671,50
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:	52,33	49,68	244,98	1584,88
ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:	56,72	44,00	221,11	1513,59
Среднее значение за период	50,39	46,07	234,34	1572,60
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,20	2,93	14,90	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

период	вес блюд				
	завтрак	второй завтрак	обед	полдник	Всего за день
неделя 1 день 1	410	100	725	250	1485
неделя 1 день 2	410	100	770	250	1530
неделя 1 день 3	435	205	735	240	1615
неделя 1 день 4	435	180	720	250	1585
неделя 1 день 5	410	205	740	330	1685
неделя 2 день 1	410	180	725	230	1545
неделя 2 день 2	410	100	765	240	1515
неделя 2 день 3	435	180	810	250	1675
неделя 2 день 4	435	100	735	250	1520
неделя 2 день 5	410	100	780	330	1620
Среднее значение за период	420	145	750,5	262	1577,5