

«Утверждаю»

Директор ООО «Агроинвест»



Демьянченко Д.А.

2026г

муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
«Образовательный комплекс
№ 5»

«Согласовано»



2025г

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория детей от 1 до 3 лет

Меню разработано с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»

СОГЛАСОВАНО
 Директор МОУ СОШ
 «Образовательный комплекс № 5»
Е.К. Кравцова

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День первый							
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г
	Печенье	25	0,4	0,52	4,52	24,43	
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	7,51	8,34	30,44	207	№177 2011г
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	№392 2011г
		338	8,04	14,71	42,92	322,2	
Завтрак 2	Сок яблочный	150	2,1	0	15,15	70,1	
		150	2,1	0	15,15	70,1	
Обед	Суп картофельный с горохом	150	4,56	1,26	12,67	93,11	№66 2003г
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,78	4,89	27,87	163,1	№168 2011г
	Гуляш из отварного мяса	60	7,7	8,99	1,98	112,2	№277 2011г
	Напиток из ягод с/м	150	0,08	0,08	22,6	73,91	№394 2004г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
		505	20,68	15,6	78,1	516,67	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	130/15	15,68	26,69	2,08	202,67	№216 2011
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	12,49	36	№ 7 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	ту
		330	19,96	29,816	34,78	329,4	
Итого за первый день:		1318	50,78	60,126	170,95	1238,37	

СОГЛАСОВАНО
 Директор МОУ СОШ
 «Образовательный комплекс № 5»
Е.К. Кравцова
 Е.К. Кравцова

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День второй							
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г ту
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	5,7	9,06	28,9	220	№172 2011г
	Кофейный напиток с молоком	150	1,86	1,75	20,8	99	№692 2004г
		338	9,55	16,81	62,11	437,36	
Завтрак 2	Кефир	150	4,5	3,75	6	76,5	№401 2011г
		150	4,5	3,75	6	76,5	
	Суп картофельный со свиной	150	1,75	2,25	17,78	127,5	№89 2007г
	Котлета мясная	60	13,7	13,1	12,4	181,3	№282 20011г
	Макаронные изделия отварные	110	4,69	8,69	29,5	205,19	№204 2011г
	Напиток из сухофруктов	150	0,37	0	15,85	64,95	2004г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
		505	23,07	24,42	88,51	653,29	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	130/20	13,15	12,38	12,86	200,87	№237 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	ту
		325	15,11	12,556	33,07	291,6	
Итого за второй день:		1313	52,23	57,536	189,69	1458,75	

СОГЛАСОВАНО
 Директор МОУ СОШ
 «Образовательный комплекс № 5»
Е.К. Кравцова Е.К. Кравцова

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День третий							
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	ту
	Сыр порционный	8	1,85	2,36	12,49	28,8	№ 7 2011г
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	7,51	8,34	30,44	227	№177 2011г
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	129	№397 2011г
		346	14,4	19,35	68,52	503,16	
Завтрак 2	Сок яблочный	150	2,1	0	15,15	70,1	
		150	2,1	0	15,15	70,1	
Обед	Щи с картофелем со сметаной	150	6,93	16,52	7,56	87	№61 2011
	Рис отварной	110	3,96	5,06	44,22	234	№168 2011г
	Котлета рыбная	60	10,59	6,47	4,17	117	№248 2011г
	Напиток из изюма	150	0,28	0,06	18,04	56,65	№401 2008г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
		505	24,32	28,49	86,97	569	
Уплотнённый полдник							
	Рагу овощное со свининой	170	3,3	6,71	15,97	242,19	№331 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
	Булочка домашняя	50	4,64	6,26	26,96	178	№469 2011г
		370	7,99	12,986	50,81	451,76	
Итого за третий день:		1373	48,81	60,826	221,45	1594,02	

СОГЛАСОВАНО
 Директор МОУ СОШ
 «Образовательный комплекс № 5»
Е.К. Кравцова
 Е.К. Кравцова

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День четвёртый							
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	ту
	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	150/5	5,02	7,35	20,32	167,25	№84 2004г
	Чай с сахаром и молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,16	№394 2011г
		378	9,23	15,3	44,65	359,77	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0	10,15	91	
		100	0,4	0	10,15	91	
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,9	3,06	10,14	96,6	№76 2011г
	Печень тушенная в сметане	60	11,94	13,58	4,47	126,6	2003г
	Картофельное пюре	110	2,87	45,14	17,36	119,3	№321 2011г
	Напиток из ягод с/м	150	0,08	0,08	22,6	73,91	№394 2004г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
		505	19,35	62,24	67,55	490,76	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	130/20	13,15	12,38	12,86	250,87	№237 2011 г
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№393 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	ту
		325	15,11	12,556	33,07	341,6	
Итого за четвёртый день:		1316	44,09	90,096	155,42	1283,13	

СОГЛАСОВАНО
 Директор МОУ СОШ
 «Образовательный комплекс № 5»
 Е.К. Кравцова

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День пятый							
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г ту
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№692 2004г
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,17	6,22	20,9	160	№179 2011г
	Яйцо куриное варёное	40	2,39	2,16	0,13	29,64	№213 2011г
		378	9,6	14,396	41,32	339,57	
Завтрак 2	Сок яблочный	150	2,1	0	15,15	70,1	№399 2011г
		150	2,1	0	15,15	70,1	
Обед	Солянка по домашнему с птицей (курица)	150	1,8	3,45	14,46	99	№157 2004г
	Плов с птицей (курица)	170	18,36	17,33	32,13	299,4	№443 2004г
	Икра свекольная	30	0,16	0,85	1,06	12,53	№54 2011г
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,37	0	15,85	64,95	№639 2004
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
		535	23,25	22,01	76,48	550,23	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/5	7,51	8,34	30,44	227	№177 2011г
	Манник	50	3,6	7,04	20,54	133,5	№274 2004г
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
		355	11,16	15,396	58,86	392,07	
Итого за пятый день:		1348	46,112	51,798	191,812	1351,968	
Итого среднее за первую неделю:			48,4044	64,0764	185,8644	1385,2476	

СОГЛАСОВАНО
 Директор МОУ СОШ
 «Образовательный комплекс № 5»
Е.К. Кравцова
 Е.К. Кравцова

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День первый							
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г ту
	Печенье	25	0,4	0,52	4,52	24,43	
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	7,5	9,06	28,9	220	№172 2011г
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	7,88	31,57	№392 2011г
		338	8,03	15,43	41,38	335,2	
Завтрак 2	Сок яблочный	150	2,1	0	15,15	70,1	№399 2011г
		150	2,1	0	15,15	70,1	
Обед							
	Рассольник Ленинградский	150	1,9	3,06	10,14	96,6	№76 2011г
	Макаронные изделия отварные	110	4,69	8,69	29,5	205,19	№204 2011г
	Тефтели мясные с соусом	50/10	6,02	6,16	5,67	137,34	№286 2012г
	Компот из ягод с/м	150	0,08	0,08	22,6	73,91	№394 2004г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	
		505	15,25	18,37	80,89	587,39	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	130/15	15,68	26,69	2,08	232,67	№216 2011
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	12,49	36	№ 7 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	
		330	19,96	29,816	34,78	359,4	
Итого за первый день:		1348	45,34	63,616	172,2	1352,09	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День второй							
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	ту
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/5	5,17	6,22	20,9	160	№179 2011г
	Какао с молоком	150	3,05	2,65	13,18	129	№397 2011г
		333	10,21	14,87	46,49	407,36	
Завтрак 2	Кефир	150	4,5	3,75	6	76,5	№401 2011г
		150	4,5	3,75	6	76,5	
Обед	Борщ с картофелем и сметаной	150	3,52	4,57	12,075	85,66	№57 2011 г
	Печень тушенная в сметане	60	11,94	13,58	4,47	126,6	2003г
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,78	4,89	27,87	183,1	№168 2011г
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,37	0	15,85	64,95	№639 2004
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
		505	24,17	23,42	73,245	534,66	
Уплотнённый полдник							
	Жаркое по-домашнему	170	9,29	12,75	17,77	207	№66 2003г
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
	Булочка домашняя	50	4,64	6,26	26,96	178	№469 2011г
		370	13,98	19,026	52,61	416,57	
Итого за второй день:		1378	52,86	61,066	178,345	1435,09	

СОГЛАСОВАНО
 Директор МОУ СОШ
 «Образовательный комплекс № 5»
 Е.К. Кравцова

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День третий							
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г ту
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5	4,53	4,2	13,68	127,45	№93 2011г
	Сыр порционный	8	1,86	2,36	9,99	28,8	№7 2011г
	Чай с сахаром	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
		346	8,42	12,58	43,96	306,18	
Завтрак 2	Сок яблочный	150	2,1	0	15,15	70,1	№399 2011г
		150	2,1	0	15,15	70,1	
Обед	Суп картофельный с яйцом	150	6,9	3,36	10,68	111,75	№140 2004г
	Капуста тушеная	110	2,27	3,55	10,37	82,61	№336
	Биточек мясной	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 2011г
	Напиток из изюма	150	0,28	0,06	13,62	56,65	№401 2008г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	18,04	74,35	ту
		505	25,71	20,45	65,11	546,66	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная с ягодами	130/20	13,15	12,38	12,86	250,87	№237 2011 г
	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	
		325	15,11	12,556	33,07	341,6	
Итого за третий день:		1293	51,34	45,59	157,28	1264,54	

СОГЛАСОВАНО
 Директор МОУ СОШ
 «Образовательный комплекс № 5»
 Е.К. Кравцова

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День четвёртый							
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г ту
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	
	Капша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	7,51	8,34	30,44	227	№177 2011г
	Кофейный напиток	150	1,86	1,75	20,8	99	№692 2004г
		333	9,55	16,81	62,11	437,36	
Завтрак 2	Яблоко	100	0,4	0	10,15	91	
		100	0,4	0	10,15	91	
Обед	Суп овощной на мясном бульоне	150	4,14	3,27	8,12	78,48	№202 2005г
	Ежики мясные с соусом	100/50	12,61	13,85	28,32	250,58	
	Напиток из ягод с/м	150	0,08	0,08	22,6	73,91	№450 1996г
	Икра морковная	30	0,16	0,85	1,06	12,53	№394 2004г
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	№54 2011г ту
		515	19,55	18,43	73,08	489,85	
	Уплотнённый полдник	Пюре картофельное	110	2,6	41,03	15,78	117,54
Суфле рыбное		60	14,29	8,4	4,13	188,2	
Чай с низким содержанием сахара		150	0,05	0,016	7,88	31,57	№282 2011г
Хлеб пшеничный		25	1,91	0,16	12,33	59,16	№393 2011г ту
		345	18,85	49,606	40,12	396,47	
Итого за четвёртый день:		1293	48,352	84,84	185,462	1414,678	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День пятый							
Завтрак 1	Масло сливочное	8	0,08	5,84	0,08	59,2	№ 6 2011г ту
	Хлеб пшеничный	25	1,91	0,16	12,33	59,16	
	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	7,51	8,34	30,44	227	№177 2011г
	Чай с сахаром и молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,16	№394 2011г
		338	11,72	16,29	54,77	419,52	
Завтрак 2	Сок яблочный	150	2,1	0	15,15	70,1	
		150	2,1	0	15,15	70,1	
Обед	Суп вермишелевый с птицей(курица)	150	1,65	3,45	23,33	121,7	
	Овощи тушеные с птицей (курица)	170	8,81	7,37	15,43	154,5	№302 200г
	Напиток из смеси сухофруктов	150	0,37	0	15,85	64,95	№639 2004
	Хлеб ржаной	35	2,56	0,38	12,98	74,35	ту
		505	13,39	11,20	67,59	415,41	
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/5	7,51	8,34	30,44	227	№177 2011г
Уплотнённый полдник	Чай с низким содержанием сахара	150	0,05	0,016	7,88	31,57	№392 2011г
	Манник	50	3,6	7,04	20,54	133,5	№274 2004г
		350	11,16	15,40	58,86	392,07	
Итого за пятый день:		1346	38,37	42,89	196,37	1297,10	
Итого среднее за вторую неделю:			47,25	59,60	177,93	1352,70	
Итого среднее за десять дней:			47,83	61,84	181,90	1368,97	