

МКОУ «Вновь-Юрмытская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Директор

Т.А.Бузина

«24» августа 2026 год



10-ти дневное меню

для воспитанников дошкольных групп

от 1 до 7 лет

с 10-ти часовым пребыванием

(Разработано на основании Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет), с. 296., подготовленного ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.А. Лобкис, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина), Новосибирский государственный технический университет (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управление Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон) и Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Под редакцией Д.В.Гращенков, Л.И.Николаева – 2изд. перераб. и доп. Издательство «АМБ», 2011 г.)

с.Вновь-Юрмытское

2026

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
5/4	Каша манная	150	4	3.8	20.6	133.5
		180	4.8	4.6	24.7	160.2
54-23гн-2020	Кофейный напиток	180	3.4	3.2	10.1	82.1
		200	3.8	3.6	11.2	91.2
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	15	1.2	0.22	7.6	37.5
		30	2.4	0.45	15.3	75
54-19з-2020	Масло сливочное порциями	5	0.05	4.1	0.05	37.4
		10	0.1	8.2	0.1	74.8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	14.2	56
	Итого за Завтрак	450	9.15	11.32	52.55	346.5
		520	11.6	16.85	65.5	457.2
	Обед					
54-20з-2020	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
		60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	150	3.5	4.2	4.3	68.7
		180	4.2	5.1	5.2	83.8
54-9р-2020	Тефтели рыбные из минтая в соусе	60	7.7	4.9	7.5	104.2
		80	10.3	6.5	10	138.2
54-1г-2020	Макароны отварные	120	2.8	4.1	27.4	157.7
		150	3.5	5.1	34.3	197.1
54-1хн-2020	Компот из кураги и изюма	150	0.75	0.08	11.8	50.2
		180	0.9	0.09	14.1	60.2
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2.4	0.45	15.3	75
		40	3.2	0.6	20	100
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.45	15.3	75
	Итого за Обед	560	19.65	14.13	78.3	516.9
		720	26.2	17.94	102.4	676.4
	Полдник					
54-2в-2020	Ватрушка творожная	70	11.6	14.6	21	260
Пром.	Йогурт	150	4.8	3.8	6.6	79.5
		180	5.8	4.5	7.9	95.4
	Итого за Полдник	220	16.4	18.4	27.6	339.5
		250	17.4	19.1	28.9	355.4
	Итого за день	1230	45.2	43.85	158.45	1202.9
		1490	55.2	53.89	196.8	1489
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-7к-2020	Каша пшеничная молочная с изюмом	150	6.2	7.2	31.1	214.4
		180	7.4	8.6	37.3	257.3
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	3	2.4	10	73
		200	3.3	2.7	11	81
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	15	1.2	0.22	7.6	37.5
		30	2.4	0.45	15.3	75
54-1з-2020	Сыр порциями	10	2.3	2.9	0	35.8
		15	3.4	4.4	0	53.7
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	100	1.35	0.3	12.15	60
	Итого за Завтрак	455	14.05	13.02	60.85	420.7
		525	17.85	16.45	75.75	527

	Обед					
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронами	150	3.9	2.1	14.01	90.6
		180	4.7	2.5	16.8	108.7
54-4м-2020	Котлета из мяса говядины	60	11	10.5	9.9	177
		75	13.7	13.1	12.4	221.3
54-8г-2020	Капуста тушеная	120	3	3.5	11.7	90.8
		150	3.7	4.4	14.6	113.5
648	Кисель	150	0	0	15.8	61
		180	0	0	19	73
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2.4	0.45	15.3	75
		40	3.2	0.6	20	100
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.45	15.3	75
	Итого за Обед	530	21.9	16.85	76.91	544.4
		655	27.7	21.05	98.1	691.5
	Полдник					
54-1т-2020	Запеканка из творога с джемом	120	23.6	8.56	17.84	243.36
		150	29.5	10.7	22.3	304.2
54-4гн-2020	Чай с молоком	150	1.1	0.8	6.4	37.7
		180	1.3	1	7.7	45.2
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	15	1.2	0.22	7.6	37.5
		30	2.4	5	15.3	75
	Итого за Полдник	285	25.9	9.58	31.84	318.56
		360	33.2	16.7	45.3	424.4
	Итого за день	1270	61.85	39.45	169.6	1283.66
		1540	78.75	54.2	219.15	1642.9
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2к-2020	Каша рисовая молочная	150	3.9	4	21.5	138.4
		180	4.7	4.8	25.8	166.1
54-23гн-2020	Кофейный напиток	180	3.4	3.2	10.1	82.1
		200	3.8	3.6	11.2	91.2
1/3	Хлеб пшеничный с "Валетек" с маслом сливочным	20	1.25	4.3	7.65	74.9
		40	2.5	8.6	15.1	149.8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	14.2	56
	Итого за Завтрак	450	9.05	11.5	53.45	351.4
		520	11.5	17	66.3	463.1
	Обед					
54-2с-2020	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	4.2	4.3	7.7	83.6
		180	4.3	5.1	9.2	100.3
54-8м-2020	Тефтели из говядины	60	8.2	7.1	5	117.1
		80	10.9	9.5	6.7	156.1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.6	5	28.8	187
		150	8.3	6.3	36	233.7
10/1	Салат из моркови с раст.маслом	30	0.35	2	3.3	32
		60	0.7	4	6.6	64
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	150	0.4	0.1	14.6	61
		180	0.5	0.12	17.5	73.2
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2.4	0.45	15.3	75
		40	3.2	0.6	20	100
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.45	15.3	75
	Итого за Обед	560	23.75	19.25	84.9	605.7
		720	30.3	26.07	111.3	802.3

	Полдник					
54-1о-2020	Омлет натуральный	100	8.5	11.9	2.1	150.1
		150	12.7	17.9	3.2	225.2
	Йогурт	150	4.8	3.8	6.6	79.5
		180	5.8	4.5	7.9	95.4
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	10	0.8	0.15	5.1	25
		20	1.6	0.3	10.2	50
	Итого за Полдник	260	14.1	15.85	13.8	254.6
		350	20.1	22.7	21.3	370.6
	Итого за день	1270	46.9	46.6	152.15	1211.7
		1590	61.9	65.77	198.9	1636
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11к-2020	Каша молочная геркулесовая с курагой	150	6.4	8.1	27.7	209.7
		180	7.7	9.7	33.2	251.6
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	3	2.4	10	73
		200	3.3	2.7	11.1	81.1
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	15	1.2	0.22	7.6	37.5
		30	2.4	0.45	15.3	75
54-1з-2020	Сыр порциями	10	2.3	2.9	0	35.8
		15	3.4	4.4	0	53.7
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	100	1.35	0.3	12.15	60
	Итого за Завтрак	455	14.25	13.92	57.45	416
		525	18.15	17.55	71.75	521.4
	Обед					
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	150	3.6	4.4	10.3	95.1
		180	4.3	5.3	12.4	114.1
54-14м-2020	Фрикадельки мясные	60	8.2	7.3	4	114.8
		80	10.9	9.7	5.3	153.1
54-9г-2020	Рагу из овощей	120	2.2	5.9	10.9	106.7
		150	2.8	7.4	13.6	133.4
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8
		180	0.5	0	17.9	73
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2.4	0.45	15.3	75
		40	3.2	0.6	20	100
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.45	15.3	75
	Итого за Обед	530	18.4	18.35	65.6	502.4
		660	24.1	23.45	84.5	648.6
	Полдник					
6/12	Ватрушка со сметаной	70	6	9.1	33	240.1
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1.1	0.8	6.4	37.7
		180	1.3	1	7.7	45.2
	Итого за Полдник	220	7.1	9.9	39.4	277.8
		250	7.3	10.1	40.7	285.3
	Итого за день	1205	39.75	42.17	162.45	1196.2
		1435	49.55	51.1	196.95	1455.3

	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.2	3.4	13.5	101.7
		180	5	4.1	16.2	122.8
54-23гн-2020	Кофейный напиток	180	3.4	3.2	10.1	82.1
		200	3.8	3.6	11.2	91.2
1/3	Хлеб пшеничный с "Валетек" с маслом	20	1.25	4.3	7.65	74.9
		40	2.5	8.6	15.3	149.8
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	14.2	56
	Итого за Завтрак	450	9.35	10.9	45.45	314.7
		520	11.8	16.3	56.9	419.8
	Обед					
54-17с-2020	Суп из овощей	150	1.08	2.8	6.1	54
		180	1.3	3.4	7.3	65
54-3р-2020	Котлета рыбная из минтая	60	8.4	1.7	5.1	68.3
		80	11.2	2.3	6.8	91.5
54-11г-2020	Пюре картофельное	120	2.6	4.2	15.8	111.5
		150	3.2	5.2	19.8	139.4
54-2соус-2020	Соус белый основной	100	2.7	4.2	4.3	66.3
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоком	30	0.2	3	2.2	37.2
		60	0.6	6.1	4.3	74.2
648	Кисель	150	0	0	15.8	61
		180	0	0	19	73
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2.4	0.45	15.3	75
		40	3.2	0.6	20	100
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.45	15.3	75
	Итого за Обед	660	18.98	16.65	74.8	523.3
		820	24.6	22.25	96.8	684.4
	Полдник					
	Печенье	50	3.2	9.1	29	214
54-21гн-2020	Чай с молоком	150	1.1	0.8	6.4	37.7
		180	1.3	1	7.7	45.2
	Итого за Полдник	200	4.3	9.9	35.4	251.7
		230	4.5	10.1	36.7	259.2
	Итого за день	1310	32.63	37.45	155.65	1089.7
		1570	40.9	48.65	190.4	1363.4
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
14/4	Каша молочная ячневая	150	4.5	4	23	146
		180	5.4	4.8	27.6	175.2
54-23гн-2020	Какао	180	3	2.4	10	73
		200	3.3	2.7	11	81
1/3	Хлеб пшеничный с "Валетек" с маслом	20	1.25	4.3	7.65	74.9
		40	2.5	8.6	15.1	149.8
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0	14.2	56
	Итого за Завтрак	450	9.25	10.7	54.85	349.9
		520	11.7	16.1	67.9	462

	Обед					
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	150	9.59	4.1	7.15	87.2
		180	16.6	4.9	8.6	104.3
54-2м-2020	Гуляш из говядины	60	10.1	9.8	2.4	139.2
		80	13.5	13.1	3.2	185.6
54-1г-2020	Макароны отварные	120	4.3	3.9	26.2	157.4
		150	5.4	4.9	32.8	196.8
23/1	Салат из отв.свеклы с соленым огурцом	30	0.35	2.4	1.8	8.9
		60	0.7	4.9	3.5	17.92
54-1хн-2020	Компот из кураги	150	0.75	0.08	11.8	50.2
		180	0.9	0.09	14.1	60.2
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2.4	0.45	15.3	75
		40	3.2	0.6	20	100
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.45	15.3	75
	Итого за Обед	560	29.09	21.03	74.85	567.9
		720	42.7	28.94	97.5	739.82
	Полдник					
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5.3	3.9	33.8	188
	Молоко кипяченое	150	4.3	4.5	6.8	84
		200	5.7	6	9.1	112
	Итого за Полдник	210	9.6	8.4	40.6	272
		260	11	9.9	42.9	300
	Итого за день	1220	47.94	40.13	170.3	1189.8
		1500	65.4	54.94	208.3	1501.82
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
15-4	Каша пшеничная молочная	150	4.9	4.5	23.4	154.5
		180	5.9	5.4	28.1	185.4
54-23гн-2020	Кофейный напиток	180	3.4	3.2	10.1	82.1
		200	3.8	3.6	11.2	91.2
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	15	1.2	0.22	7.6	37.5
		30	2.4	0.45	15.3	57.5
54-1з-2020	Сыр порциями	10	2.3	2.9	0	35.8
		15	3.4	4.4	0	53.7
Второй завтрак	Сок	100	0.5	0	14.2	56
	Итого за Завтрак	455	12.3	10.82	55.3	365.9
		525	16	13.85	68.8	961.3
	Обед					
25/2	Суп-пюре с гречками	150	1.8	2	9.6	61
		180	2.2	2.4	11.5	73
54-6г-2020	Рис отварной	120	3	3.8	29.2	162.8
		150	3.7	4.8	36.5	203.5
54-9р-2020	Тефтели рыбные из минтая в соусе	60	8.2	7.1	5	117.1
		80	10.9	9.5	6.7	156.1
648	Кисель	150	0	0	15.8	61
		180	0	0	19	73
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	30	0.2	3	2.2	37.2
		60	0.6	6.1	4.3	74.2
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.45	15.3	75
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.45	15.3	75
	Итого за Обед	550	16.4	16.5	82.2	539.1
		710	22.2	23.7	108.6	729.8

	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	50	9.8	2.8	10.3	106.7
		100	19.6	5.6	20.6	213.4
	Йогурт	150	4.8	3.8	6.6	79.5
		180	5.8	4.5	7.9	95.4
	Итого за Полдник	200	14.6	6.6	16.9	186.2
		280	25.4	10.1	28.5	308.8
	Итого за день	1205	43.3	33.92	154.4	1091.2
		1515	63.6	47.65	205.9	1999.9
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-16к-2020	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	17.9	126.8
		180	4.4	5.3	21.5	152.2
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	3	2.4	10	73
		200	3.3	2.7	11.1	81.1
1/3	Хлеб пшеничный с "Валетек" с маслом	20	1.25	4.3	7.55	74.9
		40	2.5	8.6	15.1	149.8
Второй завтрак	Фрукт (яблоко)	100	1.35	0.3	12.15	60
	Итого за Завтрак	450	9.3	11.4	47.6	334.7
		520	11.55	16.9	59.85	443.1
	Обед					
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	150	1.4	2.1	9	58
		180	1.7	2.5	10.8	70
54-4г-2020	Греча рассыпчатая отварная	120	6.6	5	28.8	187
		150	8.3	6.3	36	233.7
54-25м-2020	Кура отварная	60	19.3	1.4	0.7	92.9
		80	25.7	1.9	0.9	123.9
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8
		180	0.5	0	17.9	73
54-14з-2020	Салат из свеклы с изюмом	30	0.5	1.6	5	36.7
		60	1	3.2	10	73.4
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.45	15.3	75
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.45	15.3	75
	Итого за Обед	550	31.4	10.7	78.8	535.4
		710	42	14.8	106.2	724
	Полдник					
54-1т-2020	Запеканка творожная со сгущ.молоком	135	23.6	8.56	17.84	243.36
		170	29.5	10.7	22.3	304.2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1.1	0.8	6.4	37.7
		180	1.3	1	7.7	45.2
	Итого за Полдник	285	24.7	9.36	24.24	281.06
		350	30.8	11.7	30	349.4
	Итого за день	1285	65.4	31.46	150.64	1151.16
		1580	84.35	43.4	196.05	1516.5

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	120	5.1	6.7	20.5	163.6
		150	6.4	8.5	25.7	204.6
54-23гн-2020	Кофейный напиток	180	3.4	3.2	10.1	82.1
		200	3.8	3.6	11.2	91.2
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.45	15.3	75
54-1з-2020	Сыр порциями	10	2.3	2.9	0	35.8
		15	3.4	4.4	0	53.7
Второй завтрак	Сок	100	0.5		14.2	56
	Итого за Завтрак	430	12.9	13.1	55	387.5
		495	16.5	16.95	66.4	480.5
	Обед					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	150	5	0.34	12.2	99.4
		180	6	0.42	14.5	118.9
54-5м-2020	Котлета куриная	60	9.6	2.2	6.8	84.2
		75	13.4	3	9.4	118
54-11г-2020	Пюре картофельное	120	2.6	4.2	15.8	111.5
		150	3.2	5.2	19.8	139.4
10/1	Салат из моркови с раст.маслом	30	0.34	1.98	3.29	32
		60	0.69	3.97	6.59	64
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	150	0.4	0	14.9	61
		180	0.5	0	17.9	73.2
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.4	15	75
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.45	15.3	75
	Итого за Обед	550	21.14	9.32	73.39	488.1
		705	28.59	13.44	98.49	663.5
	Полдник					
54-1о-2020	Омлет натуральный	100	8.5	11.9	2.1	150.1
		150	12.7	17.9	3.2	225.2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1.1	0.8	6.4	37.7
		180	1.3	1	7.7	45.2
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	15	1.2	0.2	7.5	37.5
		30	2.4	0.4	15	75
	Итого за Полдник	265	10.8	12.9	16	225.3
		360	16.4	19.3	25.9	345.4
	Итого за день	1245	44.84	35.32	144.39	1100.9
		1560	61.49	49.69	190.79	1489.4
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	150	3.7	3.4	13.9	101.1
		180	4.5	4.1	18.4	121.3
1/3	Хлеб пшеничный с "Валетек" с маслом	20	1.25	4.3	7.55	74.9
		40	2.5	8.6	15.1	149.8
54-21гн-2020	Какао	180	3	2.4	10	73
		200	3.3	2.7	11	81
Второй завтрак	Яблоко	100	1.35	0.3	12.15	60
	Итого за Завтрак	450	9.3	10.4	43.6	309
		520	11.65	15.7	56.65	412.1

	Обед					
54-10с-2020	Суп Крестьянский с перловой крупой	150	3.7	4.4	8.5	88.5
		180	4.5	5.3	10.2	106.3
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	120	12	11.2	10.2	190.7
		150	15	14	12.8	238.4
648	Кисель	150	0	0	15.8	61
		180	0	0	19	73
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2.4	0.45	15.3	75
		40	3.2	0.6	20	100
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.3	10.2	50
		30	2.4	0.45	15.3	75
	Итого за Обед	500	20.5	16.2	61.7	465.2
		570	20.6	20.2	67.1	592.7
	Полдник					
17/2	Пирожки с джемом	70	4.1	3.5	43.7	215
54-4гн-2020	Чай с молоком	150	1.1	0.8	6.4	37.7
		180	1.3	1	7.7	45.2
	Итого за Полдник	220	5.2	4.3	50.1	252.7
		250	5.4	4.5	51.4	260.2
	Итого за день	1170	35	30.9	155.4	1026.9
		1340	37.65	40.4	175.15	1265
Средние показатели за ЗАВТРАКИ до 3-х лет		449.5	10.89	11.71	52.61	359.63
Средние показатели за ЗАВТРАКИ с 3-х до 7-ми лет		519.0	13.83	16.37	65.58	514.75
Средние показатели за ОБЕДЫ до 3-х лет		555.0	22.12	15.90	75.15	528.84
Средние показатели за ОБЕДЫ с 3-х до 7-ми лет		699.0	28.90	21.18	97.10	695.30
Средние показатели за ПОЛДНИКИ до 3-х лет		236.5	13.27	10.52	29.59	265.94
Средние показатели за ПОЛДНИКИ с 3-х до 7-ми лет		294.0	17.15	13.42	35.16	325.87
Средние показатели за ДЕНЬ до 3-х лет		1241.0	46.28	38.13	157.34	1154.41
Средние показатели за ДЕНЬ с 3-х до 7-ми лет		1512.0	59.88	50.97	197.84	1535.92