

**СОГЛАСОВАНО:**

заместитель директора по  
дошкольному воспитанию

Е.В. Максеева / Е.В. Максеева /

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МБОУ «СОШ№2»  
городского округа Судак

Н.В. Шишкина / Н.В. Шишкина /  
Приказ № 06-ОД от 20.01.2025



МП

**Двухнедельное основное (организованное) меню для детей от 3 до 7 лет  
в МБОУ «СОШ№2» городского округа судак  
структурное подразделение «Детский сад Яблонька» на 2025 г.**

**Составил:**

кладовщик

медицинская сестра

Л.И. Вербицкая  
Т.В. Лисовая

/ Л.И.Вербицкая /

/ Т.В.Лисовая /

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная (манная)	210	3,18	3,89	26,38	153	0,61	199
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п
II Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>600</b>	<b>9,95</b>	<b>7,98</b>	<b>75,38</b>	<b>411</b>	<b>5,64</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	2,13	2,24	13,70	84	6,6	86
	Каша вязкая (пшеничная)	150/5	4	4,24	24,56	152,4		331
	Шницель рыбный натуральный	80/5	12,08	3,92	8,21	116	2,73	274
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,49	100,8	2,0	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>23,59</b>	<b>13,96</b>	<b>102,45</b>	<b>629,04</b>	<b>30,8</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1657</b>	<b>51,14</b>	<b>34,01</b>	<b>204,97</b>	<b>1327,04</b>	<b>36,71</b>	
Полдник	Запеканка из творога с повидлом	100/30	17,54	12,05	17,15	247	0,24	251
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>317</b>	<b>17,6</b>	<b>12,07</b>	<b>27,17</b>	<b>287</b>	<b>0,27</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1657</b>	<b>51,14</b>	<b>34,01</b>	<b>204,97</b>	<b>1327,04</b>	<b>36,71</b>		

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	600	600-800	740	250-350	317

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	200/2	5,97	5,48	17,08	142,2	0,91	101
	Чай с лимоном	180/8/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	412
	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>547</b>	<b>13,17</b>	<b>14,35</b>	<b>56,47</b>	<b>407,2</b>	<b>13,85</b>	
Обед	Огурец соленый	30						г/п
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	97,59	14,22	65
	Гуляш из отварного мяса	80	10,32	8,15	2,62	125	0,56	293
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0	335
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76	0	г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>700</b>	<b>22,31</b>	<b>18,07</b>	<b>87,58</b>	<b>602,28</b>	<b>16,33</b>	
Полдник	Кондитерские изделия	50						г/п
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>230</b>	<b>5,48</b>	<b>4,88</b>	<b>9,07</b>	<b>102</b>	<b>2,46</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1477</b>	<b>40,96</b>	<b>37,3</b>	<b>153,12</b>	<b>1111,48</b>	<b>32,64</b>	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	547	600-800	700	250-350	230

### 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200/2	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	101
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	413
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,75	14,62	136		1
II Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>602</b>	<b>11,82</b>	<b>15,57</b>	<b>65,68</b>	<b>372,56</b>	<b>5,71</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничная)	200	2,14	2,24	13,71	83,6	6,6	86
	Кнели куриные с рисом	80/5	17,75	3,58	5,3	124	0,03	329
	Рагу из овощей	150	2,8	6,4	14,99	128,8	12,45	148
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,0	80,5	0,06	401
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>655</b>	<b>25,41</b>	<b>12,62</b>	<b>70,08</b>	<b>492,9</b>	<b>19,14</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1587</b>	<b>44,37</b>	<b>41,77</b>	<b>157,47</b>	<b>1110,86</b>	<b>27,83</b>	
Полдник	Омлет натуральный	85	5,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Чай с лимоном	180/8/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	412
	Икра кабачковая	30						г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>330</b>	<b>7,14</b>	<b>13,58</b>	<b>21,71</b>	<b>245,4</b>	<b>2,98</b>	

### Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	602	600-800	655	250-350	330

## 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречка)	200/2	5,97	5,48	17,08	142,2	0,91	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	386
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>512</b>	<b>11,12</b>	<b>9,19</b>	<b>56,24</b>	<b>352,2</b>	<b>12,08</b>	
Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	34
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	73
	Котлеты рыбные любительские	80/5	11,16	3,9	9,04	116	3,06	272
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	339
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>745</b>	<b>20,75</b>	<b>16,9</b>	<b>88,96</b>	<b>588,63</b>	<b>43,24</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,04	441
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>250</b>	<b>14,7</b>	<b>10,36</b>	<b>38,25</b>	<b>304</b>	<b>2,5</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1507</b>	<b>46,57</b>	<b>36,45</b>	<b>183,45</b>	<b>1244,83</b>	<b>57,82</b>	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	512	600-800	745	250-350	250

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	100	
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,9	40		411	
	Бутерброд с сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3	
II Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>617</b>	<b>13,39</b>	<b>5,68</b>	<b>66,31</b>	<b>441,2</b>	<b>4,62</b>		
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21	
	Суп картофельный с бобовыми	200	24,96	21,08	65,29	539	4,65	87	
	Тефтели мясные	80/80	10,91	12,53	13,79	212	0,61	304	
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	150/5	7,9	5,16	35,39	220	0,60	180	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	100,8	2,0	394	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>815</b>	<b>49,15</b>	<b>42,33</b>	<b>170,95</b>	<b>1247,64</b>	<b>27,33</b>		
	Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,35	3,57	6,05	76		г/п
		Кондитерские изделия	50						г/п
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>4,35</b>	<b>3,57</b>	<b>6,05</b>	<b>76</b>			
	<b>Итого за день</b>	<b>1632</b>	<b>62,54</b>	<b>51,58</b>	<b>243,31</b>	<b>1764,84</b>	<b>31,95</b>		

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	617	600-800	815	250-350	200

## 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	200/2	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	101
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,9	40		411
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,75	14,62	136		1
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>523</b>	<b>8,71</b>	<b>13,65</b>	<b>52,89</b>	<b>366,8</b>	<b>10,91</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	19,47	21
	Рассольник ленинградский	200/10	1,6	4,09	13,54	97	6,03	82
	Рыба, запеченная с картофелем	160	12,7	10,2	15,74	103	2,18	264
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>670</b>	<b>19,42</b>	<b>17,97</b>	<b>82,26</b>	<b>463,68</b>	<b>29,23</b>	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>280</b>	<b>22,36</b>	<b>15,86</b>	<b>27,22</b>	<b>341</b>	<b>1,72</b>	
Полдник	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	245
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>280</b>	<b>22,36</b>	<b>15,86</b>	<b>27,22</b>	<b>341</b>	<b>1,72</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1473</b>	<b>50,49</b>	<b>47,48</b>	<b>162,37</b>	<b>1171,48</b>	<b>41,86</b>		

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	523	600-800	670	250-350	280

## 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)	200/2	5,97	5,48	17,08	142,2	0,91	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п
II Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>592</b>	<b>11,93</b>	<b>8,79</b>	<b>64,62</b>	<b>384,2</b>	<b>5,68</b>	
Обед	Огурец соленый	30						г/п
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	73
	Плов из птицы	210	22,26	7,73	36,69	301	1,01	321
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,0	80,5	0,06	401
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>670</b>	<b>26,37</b>	<b>12,04</b>	<b>79,56</b>	<b>525,3</b>	<b>15,84</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1547</b>	<b>45,0</b>	<b>25,55</b>	<b>227,56</b>	<b>1060,9</b>	<b>24,35</b>	

## Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	592	600-800	670	250-350	285

## 8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	100
	Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,9	40		411
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75		г/п
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>517</b>	<b>8,41</b>	<b>6,53</b>	<b>53,54</b>	<b>304,2</b>	<b>10,91</b>	
Обед								
	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	97,59	14,22	65
	Мясо, тушенное с овощами в соусе	170	16,2	13,28	11,03	228	3,71	290
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	100,8	2,0	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>610</b>	<b>22,93</b>	<b>18,56</b>	<b>73,04</b>	<b>549,479</b>	<b>19,93</b>	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179		452
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	419
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>230</b>	<b>9,12</b>	<b>11,14</b>	<b>36,03</b>	<b>281</b>	<b>2,46</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1357</b>	<b>40,46</b>	<b>36,23</b>	<b>162,61</b>	<b>1134,68</b>	<b>33,3</b>	

## Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	517	600-800	610	250-350	230

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Омлет натуральный	85	5,52	13,46	1,51	157	0,15	229	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414	
	Батон	30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п	
II Завтрак	Сок	180	0,9	0	18,18	76	3,6	418	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>475</b>	<b>11,47</b>	<b>16,77</b>	<b>49,05</b>	<b>399</b>	<b>4,92</b>		
Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	34	
	Суп картофельный с крупой (пшеничная)	200	2,14	2,24	13,71	83,6	6,6	86	
	Биточки рыбные запеченные	80/5	11,99	4,05	7,67	115	0,82	271	
	Каша рассыпчатая рисовая	150/5	3,6	5,83	37,53	203,55		330	
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>740</b>	<b>22,87</b>	<b>16,41</b>	<b>111,50</b>	<b>669,73</b>	<b>14,67</b>		
	Полдник	Чай с лимоном	180/8/7	0,12	0,02	10,20	41	2,83	412
		Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	209	1,33	254
<b>Итого за прием пищи</b>		<b>295</b>	<b>13,73</b>	<b>10,69</b>	<b>24,83</b>	<b>250</b>	<b>4,16</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1510</b>	<b>48,07</b>	<b>43,87</b>	<b>185,38</b>	<b>1318,73</b>	<b>23,75</b>		

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	475	600-800	740	250-350	295

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша жидкая молочная (манная)	210	3,18	3,89	26,38	153	0,61	199
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	413
	Батон с сыром	30/15	5,04	6,59	14,56	138		г/п
II Завтрак	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>535</b>	<b>11,29</b>	<b>13,22</b>	<b>65,06</b>	<b>380,44</b>	<b>11,81</b>	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми	200	24,96	21,08	65,29	539	4,65	87
	Голубцы ленивые	190	13,45	8,5	19,54	208	20,03	315
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	100,8	2,0	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>630</b>	<b>42,95</b>	<b>30,1</b>	<b>135,69</b>	<b>763,41</b>	<b>26,68</b>	
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»	150	4,35	3,57	6,05	76		г/п
	Кондитерские изделия	50						г/п
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>200</b>	<b>4,35</b>	<b>3,57</b>	<b>6,05</b>	<b>76</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1365</b>	<b>58,59</b>	<b>46,89</b>	<b>207,01</b>	<b>1219,85</b>	<b>38,49</b>	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	535	600-800	630	250-350	200