

Утверждаю:  
Директор МОУ «СОШ с. Старая  
Порубёжка имени И.И. Лободина»  
\_\_\_\_\_/ М.В. Артёмова/  
«31» июля 2023г.

## **Примерное десятидневное меню для питания воспитанников от 1,5 до 7 лет**

(составлено на основании сборника рецептов, блюд и типовых меню для организации питания детей дошкольного возраста разработанного  
ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора)

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. СТАРАЯ ПОРУБЁЖКА ПУГАЧЁВСКОГО  
РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА И.И.  
ЛОБОДИНА» структурное подразделение Детский сад с. Старая Порубёжка.**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	27,5	22,7	89,3	134,22	54-19к
	Чай с молоком и сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-4ГН
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,31	17,39	79,1	пром
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>30,41</b>	<b>26,64</b>	<b>113,24</b>	<b>273,17</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	пром
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	200	4,7	4,96	10,12	110,36	54-2с
	Гуляш из говядины	70	11,78	11,40	2,8	162,4	54-2м
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	4,0	5,0	30,0	187	54-5г
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	пром
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,91	57,5	пром
<b>Итого за обед:</b>			<b>26,51</b>	<b>22,13</b>	<b>98,13</b>	<b>737,06</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок с капустой	80	5,3	5,26	30,5	198,0	454
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21ГН
<b>Итого за полдник:</b>			<b>9,9</b>	<b>8,86</b>	<b>43,1</b>	<b>298,4</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>67,32</b>	<b>57,73</b>	<b>264,57</b>	<b>1354,63</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная «Дружба»	200	4	4,4	18,1	169,0	54-16к
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,31	17,39	79,1	пром
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>6,91</b>	<b>8,31</b>	<b>42,04</b>	<b>307,95</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	пром
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с рисом на мясокостном бульоне	200	1,2	1,7	9,6	100,98	54-7с
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,0	5,0	30,0	187,0	54-5г
	Бефстроганов из говядины	70	10,5	1,85	1,6	146,6	54-1м
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	57,5	пром
<b>Итого за обед:</b>			<b>21,5</b>	<b>9,32</b>	<b>83,31</b>	<b>658,78</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-14в
	Снежок	120	3,48	3,84	4,8	70,8	251
<b>Итого за полдник:</b>			<b>7,18</b>	<b>5,54</b>	<b>43,7</b>	<b>256,2</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>36,09</b>	<b>23,27</b>	<b>179,15</b>	<b>1268,93</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная ячневая	200	6,20	6,9	29,0	270,2	54-13к
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2ГН
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,31	17,39	79,1	пром
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>9,11</b>	<b>10,81</b>	<b>52,94</b>	<b>409,15</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	пром
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2	54-1с
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
	Рыба тушеная в томате с овощами	50	6,9	3,7	3,1	103,0	54-11р
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	57,5	пром
<b>Итого за обед:</b>			<b>26,47</b>	<b>19,95</b>	<b>104,71</b>	<b>770,14</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная	120	23,7	8,5	17,3	241,0	54-1т
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2ГН
<b>Итого за полдник:</b>			<b>8,78</b>	<b>9,1</b>	<b>35,3</b>	<b>268,8</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,86</b>	<b>39,96</b>	<b>203,05</b>	<b>1494,09</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	54-4г
	Молоко кипяченое	200	6,08	5,4	10,07	113,3	54-12гн
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,31	17,39	79,1	пром
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>17,09</b>	<b>15,61</b>	<b>63,51</b>	<b>459,15</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	пром
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	200	5,16	2,78	18,5	164,44	54-7с
	Жаркое по домашнему	150	18,6	4,7	13,2	169,3	54-9м
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	57,5	пром
<b>Итого за обед:</b>			<b>29,59</b>	<b>8,25</b>	<b>73,81</b>	<b>557,94</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,52	177,0	54-10в
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн
<b>Итого за полдник:</b>			<b>9,2</b>	<b>7,7</b>	<b>43,12</b>	<b>277,4</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>56,38</b>	<b>31,66</b>	<b>190,54</b>	<b>1340,49</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	200	5,2	5,46	28,4	183,76	54-21к
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,31	17,39	79,1	пром
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>8,11</b>	<b>9,37</b>	<b>52,34</b>	<b>322,71</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	пром
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	200	4,7	4,96	10,12	110,36	54-2с
	Пюре гороховое	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г
	Котлета из говядины	60	11,0	10,5	9,9	177,0	54-4м
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	57,5	пром
<b>Итого за обед:</b>			<b>36,23</b>	<b>17,53</b>	<b>109,03</b>	<b>769,46</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка сдобная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
	Кофейный напиток молочный	200	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
<b>Итого за полдник:</b>			<b>7,8</b>	<b>4,9</b>	<b>40,7</b>	<b>237,4</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,64</b>	<b>31,9</b>	<b>212,44</b>	<b>1375,57</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,20	6,9	29,0	270,2	54-13к
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,31	17,39	79,1	пром
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>9,11</b>	<b>10,81</b>	<b>52,94</b>	<b>409,15</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	пром
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	200	5,16	2,78	18,5	164,44	54-7с
	Рагу из овощей с отварной говядиной	200	3,7	9,8	18,1	253,4	54-9г
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	57,5	пром
<b>Итого за обед:</b>			<b>14,89</b>	<b>13,35</b>	<b>91,81</b>	<b>695,14</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка школьная	60	5,2	1,8	34,0	172,6	54-9в
	Снежок	120	3,48	3,84	4,8	70,8	251
<b>Итого за полдник:</b>			<b>8,68</b>	<b>5,64</b>	<b>38,8</b>	<b>243,4</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>33,18</b>	<b>29,9</b>	<b>193,65</b>	<b>1393,29</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная геркулесовая	200	6,1	8,4	24,3	263,1	54-29к
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,31	17,39	79,1	пром
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,41</b>	<b>13,41</b>	<b>50,44</b>	<b>426,15</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	пром
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне со сметаной	200	4,6	5,6	5,7	92,2	54-1с
	Плов из отварной говядины	180	13,8	13,0	35,0	313,4	54-11м
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	57,5	пром
<b>Итого за обед:</b>			<b>24,23</b>	<b>19,37</b>	<b>82,81</b>	<b>629,8</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок с повидлом	60	3,7	1,7	38,9	185,4	54-20в
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,2	8,5	64,5	54-23гн
<b>Итого за полдник:</b>			<b>6,6</b>	<b>3,9</b>	<b>47,4</b>	<b>249,9</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,74</b>	<b>36,78</b>	<b>190,75</b>	<b>1351,85</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	120	8,5	12,0	2,2	180,36	54-1о
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2ГН
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,31	17,39	79,1	пром
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>11,41</b>	<b>15,91</b>	<b>26,14</b>	<b>319,31</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	пром
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
<b>Обед</b>	Морковь отварная с маслом	50	0,7	4,3	5,6	53,4	54-14з
	Суп картофельный с клёцками на мясокостном бульоне	200	4,62	3,28	11,4	93,54	54-6с
	Каша ячневая рассыпчатая	150	4,0	5,0	30,0	187,0	54-7Г
	Рыба тушеная с овощами в томате	50	6,9	3,7	3,1	103,0	54-11р
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	57,5	пром
<b>Итого за обед:</b>			<b>22,25</b>	<b>17,05</b>	<b>105,31</b>	<b>714,24</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	80	23,7	8,5	17,3	241,0	54-1Г
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	54-21ГН
<b>Итого за полдник:</b>			<b>28,3</b>	<b>12,1</b>	<b>29,9</b>	<b>341,4</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>62,46</b>	<b>45,16</b>	<b>440,55</b>	<b>1420,95</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная манная	200	4	4,3	19	174,3	54-27к
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,31	17,39	79,1	пром
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>2,91</b>	<b>8,21</b>	<b>42,94</b>	<b>313,25</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	пром
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
<b>Обед</b>	Борщ из свежей капусты на мясокостном бульоне	200	4,7	4,96	10,12	110,36	54-2с
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36,0	233,7	54-4г
	Гуляш из говядины	70	11,78	11,4	2,8	162,4	54-2м
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	57,5	пром
<b>Итого за обед:</b>			<b>30,61</b>	<b>23,43</b>	<b>91,03</b>	<b>730,66</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка сдобная	60	4,9	2,7	32,2	172,9	54-13в
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0	54-23гн
<b>Итого за полдник:</b>			<b>8,7</b>	<b>5,6</b>	<b>43,5</b>	<b>258,9</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>42,72</b>	<b>37,34</b>	<b>187,57</b>	<b>1348,81</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная пшениная	200	6,0	7,7	28,2	274,9	54-6к
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8	54-2гн
	Хлеб пшеничный	30	2,66	0,31	17,39	79,1	пром
	Масло сливочное	5	0,05	3,6	0,05	33,05	53-19з
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>8,91</b>	<b>11,61</b>	<b>52,14</b>	<b>513,85</b>	
<b>2-й завтрак</b>	Сок натуральный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	пром
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>			<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	200	6,68	4,6	16,28	177,1	54-8с
	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	70	9,2	9,3	8,6	155,3	54-15м
	Капуста тушеная	130	3,3	3,8	12,7	98,3	54-8г
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	54-1хн
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	138,8	пром
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14,91	57,5	пром
<b>Итого за обед:</b>			<b>25,21</b>	<b>18,47</b>	<b>92,79</b>	<b>708,0</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,52	177,0	54-10в
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гн
<b>Итого за полдник:</b>			<b>6,2</b>	<b>5,2</b>	<b>39,22</b>	<b>227,9</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>40,82</b>	<b>35,38</b>	<b>194,25</b>	<b>1495,75</b>	