

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1»
«Василь» 2025 года

Директор ООО «Комбинат
общественного питания»

«~~АО~~» *собрания* 2025 года

(завтрак, 2 завтрак, обед, уплотненный полдник)

«Санитарно-эпидемиологические
требования к организации питания
обучающихся в общеобразовательных
учреждениях, учреждениях начального и
среднего профессионального образования

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы
СанПиН 2.3/2.4.3590-20»

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил ДОУ 3-7 лет 2025 год

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	45	7,5	5	24,62	176,7	810
	Каша пшенная жидкая с маслом	200	4,48	5	30,5	182,4	1 507
	Чай без сахара	180					10,18
Итого за Завтрак		425	11,98	10	55,12	359,1	
Завтрак 2							
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
Итого за Завтрак 2		180	5,22	5	7,2	95,4	
Обед							
	Салат из свеклы	50	0,71	3	4,18	46,9	1 520
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,24	88,8	1 524
	Суфле из рыбы	80	12,81	6	3,29	122	1 541
	Пюре картофельное	150	3,06	5	20,44	137,3	1 542
	Кисель из кураги	200	0,89		28,58	118,4	1 558
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581
Итого за Обед		735	22,9	18	88,26	621,3	
Полдник							
	Фрикадельки мясные в соусе	50/50	14,35	13	11,21	209	1 590
	Рагу из овощей	150	2,41	11,54	13,59	166,06	959,03
	Чай без сахара	180					10,18
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581
	Пирожки печеные с капустой	70	4,85	6	25,2	176,4	1 593
	Фрукты свежие	180	1,62	1	22,68	103,7	1 583
Итого за Полдник		715	25,54	31,54	84,37	716,06	
Итого за день		2 055	65,64	64,54	234,95	1 791,86	

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил ДОУ 3-7 лет 2025 год

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр проционный	10	2,69	2,8	0	36,3	97
	Каша рисовая жидкая с маслом	200	2,12	4	21,96	130,7	1 510
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85		14,36	91	1 516
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
Итого за Завтрак		420	9,91	7,8	51,74	336,6	
Завтрак 2							
	Напиток из сока	180	0	0	19,06	76,41	699,01
Итого за Завтрак 2		180	0	0	19,06	76,41	
Обед							
	Свекла отварная с маслом растительным	50	0,74	4,2	5,16	57,95	20
	Суп-пюре из птицы	200	7,7	10	10	159	1 525
	Печень тушеная в сметанном соусе	80	10,18	7	2,91	119,3	1 545
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	4	23,06	143,4	1 546,02
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		20,74	94	1 547
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 580
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581
Итого за Обед		720	28,27	25,2	85,86	693,35	
Полдник							
	Котлета рыбная любительская	80	10,49	4	8,69	112	1 548
	Пюре картофельное/Пюре из моркови (1-й вариант)	150/50	3,71	6,67	23,98	169,2	1 542/1 596
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 580
	Бутерброд с повидлом	30	0,24		23,94	97,8	1 587
Итого за Полдник		45	2,45	0,93	24,9	116,34	1046
Итого за день		1 365	40,63	33,93	181,56	1 222,70	

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил ДОУ 3-7 лет 2025 год

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,89	4	16,01	123,4	1 573
	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9	1 508
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Печенье сахарное	30	2,25	3	22,32	122,1	1 579
Итого за Завтрак		410	13,07	12	69,1	430	
Завтрак 2							
	Кисель из вишни	180	0,13	0,04	24,73	99,72	1557
Итого за Завтрак 2		180	26,27	24,04	162,93	959,72	
Обед							
	Винегрет овощной	50	0,68	3	4,22	47,4	1 522
	Рассольник домашний	200	2	5	11,68	104	1 528
	Биточки паровые	70	9,56	16	6,44	212,2	1 552
	Капуста тушеная	150	2,76	4,6	10,75	106	1 562
	Компот из свежих плодов	200	0,2		17,2	70	1 553
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581
Итого за Обед		725	19,03	28,6	71,82	647,5	
Полдник							
	Голубцы ленивые	190	14,12	9	20,26	219	1 572
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,48	4	33,65	202,9	1 556
	Чай с сахаром	180	0,18	0,02	8,19	32,4	1518
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 580
	Булочка Российская	60	4,22	4,18	33,31	193	1554
Итого за Полдник		585	27,9	17,2	107,71	706,1	
Итого за день		1 900	86,27	81,84	411,56	2 743,32	

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил ДООУ 3-7 лет 2025 год

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным	35	2,14	7	12,79	119	1 513
	Каша манная жидкая с маслом	200	3,1	4	20,92	130,7	1 517
	Чай без сахара	180					10,18
Итого за Завтрак		415	5,24	11	33,71	249,7	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	180	5,48	5	9,07	102	1 576
Итого за Завтрак 2		180	5,48	5	9,07	102	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	50	8,65	5,04	8,1	84,84	1003
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4	13,06	107,8	1 526
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1,24		7,61	36,8	1 551
	Тефтели рыбные тушеные	70/30	8,44	3	8,8	93,6	1 555
	Рагу из овощей	130	2,09	10	11,78	143,9	959,03
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	1549
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 580
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581
Итого за Обед		650	29,46	22,06	101,11	699,64	
Полдник							
	Запеканка морковная с творогом	200	3,76	10,71	25,41	215,12	1012
	Повидло	30	0,03		4,92	20,3	1 586
	Чай без сахара	180					10,18
	Яблоко свежее (I вариант)	130	0,52	1	12,74	61,1	1 582
	Пирожки печеные с картофелем	70	4,85	4	27,3	172,7	1 595
Итого за Полдник		610	9,16	15,71	70,37	469,22	
Итого за день		1 855	49,34	53,77	214,26	1 520,56	

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил ДОУ 3-7 лет 2025 год

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Каша овсяная (геркулес) жидкая с маслом	200	3,7	5	18,57	137,6	1 519
	Кофейный напиток с молоком	180	2,58	2	18,6	100,8	1 594
Итого за Завтрак		420	12,95	12	59,05	395,5	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	130	0,78		7,02	37,3	1 584
Итого за Завтрак 2		130	0,78	0	7,02	37,3	
Обед							
	Икра кабачковая для детского питания	50	0,6	2	3,85	39,2	1 523
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4	6,79	67,8	1 527
	Жаркое по-домашнему	200	25,03	7	19,95	240,9	1 560
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44		27,77	113	1 549
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581
Итого за Обед		705	31,29	13	79,89	568,8	
Полдник							
	Суфле из печени	70	14,09	5	1,93	107,6	1 561
	Макаронные изделия отварные	150	5,76	0,82	31,14	188,92	1546
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Печенье детское	30	2,25	2,94	22,32	122,1	1579
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 580
Итого за Полдник		455	29,22	13,76	74,89	572,82	
Итого за день		1 710	74,24	38,76	220,85	1 574,42	

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил ДОУ 3-7 лет 2025 год

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр порционный	10	2,69	2,8	0	36,3	97
	Каша рисовая жидкая с маслом	200	2,12	4	21,96	130,7	1 510
	Кофейный напиток с молоком	180	2,58	2	18,6	100,8	1 594
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
Итого за Завтрак		420	9,64	9,8	55,98	346,4	
Завтрак 2							
	Компот из кураги	180	0,4	0,02	24,99	101,7	932,06
Итого за Завтрак 2		180	0,4	0,02	24,99	101,7	
Обед							
	Салат из свеклы	50	0,71	3	4,18	46,9	1 520
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,2	4	13,28	103,8	1 532
	Котлета рыбная любительская	80	10,49	4	8,69	112	1 548
	Соус сметанный	30	0,42	1	1,76	22,2	1 538,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,76	4	23,06	143,4	1 546,02
	Кисель из вишни	200	0,14		27,48	110,8	1 557
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 580
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581
Итого за Обед		750	24,93	16	102,44	658,8	
Полдник							
	Биточки паровые	50	6,83	12	4,6	151,6	1 552
	Пюре картофельное	150	3,06	5	20,44	137,3	1 542
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54		29,34	126	1 578
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581
	Яблоко свежее (I вариант)	130	0,52	1	12,74	61,1	1 582
Итого за Полдник		545	13,26	18	78,81	536,9	
Итого за день		1 895	48,23	43,82	262,22	1 643,80	

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил ДОУ 3-7 лет 2025 год

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Каша манная жидкая с маслом	200	3,1	4	20,92	130,7	1 517
	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9	1 508
Итого за Завтрак		420	13,45	13	58,15	393,7	
Завтрак 2							
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	84,6	1547
Итого за Завтрак 2		180	0,61	0,25	18,67	84,6	
Обед							
	Винегрет овощной	50	0,68	3	4,22	47,4	1 522
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	4	6,79	67,8	1 527
	Котлеты рубленные	70	6,86	21	9,59	256,1	1 566
	Рагу из овощей	150	2,4	11,5	13,55	165,49	959,03
	Компот из свежих плодов	180	0,18		15,48	63	1 553
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581
Итого за Обед		705	15,34	39,5	71,16	707,69	
Полдник							
	Котлеты капустные	150	6,5	8,75	24,61	205,13	1 550
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 580
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581
	Фрукты свежие	180	1,62	1	22,68	103,7	1 583
Итого за Полдник		570	17,55	14,75	78,48	523,93	
Итого за день		1 875	46,95	67,50	226,46	1 709,92	

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил ДОУ 3-7 лет 2025 год

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	45	2,45	0,93	24,9	116,34	1046
	Омлет натуральный с маслом	200	17,69	32	3,55	369,4	1 514
	Чай без сахара	180					10,18
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
Итого за Завтрак		455	22,39	33,93	43,87	564,34	
Завтрак 2							
	Молоко кипяченое	180	5,48	5	9,07	102	1 576
Итого за Завтрак 2		180	5,48	5	9,07	102	
Обед							
	Свекла отварная с маслом растительным	50	0,74	4,2	5,16	57,95	20
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,84	3	12,53	95,2	1 529
	Плов из птицы	200	21,2	7	33,99	286,7	1 571
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44		27,77	113	1 549
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581
Итого за Обед		705	31,05	14,2	100,98	660,75	
Полдник							
	Жаркое по-домашнему	200	24,96	6,65	19,91	240,33	1 560
	Чай с молоком с сахаром	180	1,44	1,35	10,17	55,8	1512
	Пирожки печеные с капустой	70	4,85	6	25,2	176,4	1 593
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580
Итого за Полдник		505	35,08	14	76,81	580,43	
Итого за день		1 845	94,00	67,13	230,73	1 907,52	

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил ДОУ 3-7 лет 2025 год

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным	35	2,14	7	12,79	119	1 513
	Каша пшенная жидкая с маслом	200	4,48	5	30,5	182,4	1 507
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85		14,36	91	1 516
Итого за Завтрак		415	9,47	12	57,65	392,4	
Завтрак 2							
	Кисель из вишни	180	0,13	0,04	24,73	99,72	1557
Итого за Завтрак 2		180	0,13	0,04	24,73	99,72	
Обед							
	Икра кабачковая для детского питания	50	0,6	2	3,85	39,2	1 523
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,24	88,8	1 524
	Суфле из рыбы	80	12,81	6	3,29	122	1 541
	Пюре картофельное	150	3,06	5	20,44	137,3	1 542
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54		29,34	126	1 578
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581
Итого за Обед		715	22,44	17	88,69	621,2	
Полдник							
	Голубцы ленивые	100	7,43	4,76	10,66	115,26	1572
	Рис припущенный	150	3,35	4,5	35,01	220,5	512
	Чай без сахара	180					10,18
	Хлеб пшеничный (I вариант)	25	1,9		12,3	58,8	1 580
	Булочка Домашняя	60	4,53	7,09	37	236,4	769
Итого за Полдник		515	17,21	16,35	94,97	630,96	
Итого за день		1 825	49,25	45,39	266,04	1 744,28	

Рацион: Экспертное меню Нижний Тагил ДОУ 3-7 лет 2025 год

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,89	4	16,01	123,4	1 573
	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9	1 508
Итого за Завтрак		390	15,24	13	53,24	386,4	
Завтрак 2							
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
Итого за Завтрак 2		180	5,22	5	7,2	95,4	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, моркови с луком с маслом растительным	50	8,65	5,04	8,1	81,84	1003
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4	13,06	107,8	1 526
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	10	1,24		7,61	36,8	1 551
	Суфле из печени	80	16,1	6	2,2	123	1 561
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,48	4	33,65	202,9	1 556
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		20,74	94	1 547
	Хлеб пшеничный (I вариант)	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной (I вариант)	35	2,31		11,69	60,9	1 581
Итого за Обед		725	42,37	19,04	106,89	754,24	
Полдник							
	Запеканка из творога	190	33,33	23	32,59	469,3	1 559
	Повидло	30	0,03		4,92	20,3	1 586
	Молоко кипяченое	180	5,48	5	9,07	102	1 576
	Печенье сахарное	30	2,25	3	22,32	122,1	1 579
Итого за Полдник		430	41,09	31	68,9	713,7	
Итого за день		1 725	103,92	68,04	236,23	1 949,74	
Итого за период		18 050	658,47	564,72	2 484,86	17 808,12	
Среднее значение за период		1 805	65,85	56,47	248,49	1 780,81	