

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»



В.А.Лысенко

01.10.2025 г

«Согласовано»

Директор МБОУ Пролетарская СОШ № 4



имени Нисанова Х.Д.

Л.Б.Скок

01.10.2025 г

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
ОДО « Журавушка»
при МБОУ ПРОЛЕТАРСКАЯ СОШ № 4
имени Нисанова Х.Д.

г.Пролетарск 2025 г.

Примерное 10-дневное меню для детсадов

Приложение 10-дневное меню для детсадов												
Вид пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак:	Каша вязкая молочная пшеничная	150	200	6,24	8,33	7,6	10,12	28,23	37,64	206,19	274,91	54-6к-2020
	Чай с сахаром	150	180	0,07	0,17	0,02	0,04	6,44	9,14	26,21	38	
	Хлеб в ассортименте	20	30	1,58	2,3	0,2	0,3	7,66	11,5	38,6	57,9	
Итого за завтрак:		320	410	7,89	10,8	7,82	10,46	42,33	58,28	271	370,81	54-2гн -2020
Завтрак:	Сок фруктовый	100	100	0,8	0,8	0	0	15,2	15,2	61,19	61,19	418
Обед:	Икра свекольная	30	50	0,67	1,12	2,14	3,57	3,43	5,71	35,72	59,45	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	200	5,02	6,7	3,44	4,58	12,22	16,28	99,87	133,15	
	Котлеты рубленные из птицы	50	70	5,57	7,8	1,56	2,18	4,54	6,36	54,3	76,02	54-8с
	Макаронные изделия отварные	110	130	4,05	4,78	3,31	3,91	19,39	22,92	123,53	145,99	54-5м
	Соус томатный	10	20	0,11	0,22	0,42	0,84	0,8	1,6	7,45	14,9	366
	Компот из свежих плодов	150	180	0,11	0,13	0,11	0,13	8,95	12,2	73,03	94,01	
	Хлеб в ассортименте	20	30	1,58	2,3	0,2	0,3	7,66	11,5	38,6	57,9	
Итого за обед:		520	680	17,11	23,05	11,18	15,51	56,99	76,57	432,5	581,42	54-16в
	Крендель сахарный	50	60	3,32	3,99	5,87	7,03	25,16	30,19	166,76	200,09	
	Какао с молоком	150	180	3,12	3,41	3,18	3,5	10,65	12,04	85,27	94,94	
Итого за полдник:		200	240	6,44	7,4	9,05	10,53	35,81	42,23	252,03	295,03	54-21гн
Итого за день:		1140	1430	32,24	42,05	28,05	36,5	150,33	192,28	1016,72	1308,45	
Рекомендуется		1100	1350	31,5	40,5	35,2	45	152,2	195,8	1050	1350	
Отклонения				0,74	1,55	-7,15	-8,5	-1,87	-3,52	-33,28	-41,55	

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
1	Каша вязкая молочная манная	150	200	4,02	5,35	4,31	5,74	18,97	25,29	140,67	187,56	182
2	Масло сливочное (порционно)	5	5	0,04	0,04	3,6	3,6	0,06	0,06	33,1	33,1	54-19з
3	Чай с молоком и сахаром	150	180	1,16	1,4	0,86	1,03	6,46	7,75	38,2	45,84	413
4	Хлеб в ассортименте	20	30	1,58	2,3	0,2	0,3	7,66	11,5	38,6	57,9	
Итого завтрак:		325	415	6,8	9,09	8,97	10,67	33,15	44,6	250,57	324,4	
5	Яблоки	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	386
6		60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	
7	Салат из квашеной капусты	30	45	0,43	0,64	1,83	2,74	3,5	5,25	20,17	36,4	№ 45
8	Борщ с капустой и картофелем	150	200	3,24	4,31	2,6	3,46	5,59	7,46	58,71	78,3	54-22с
9	Тефтели из курицы с рисом (ежики)	50	70	6,65	9,28	7,05	9,87	6,15	8,61	131,12	183,56	54-15м
10	Пюре картофельное	110	130	2,26	2,26	3,9	4,6	14,54	17,18	102,2	120,78	54-11г
11	Кисель из плодов свежих	150	180	0,167	0,19	0,06	0,07	13,81	15,89	82,6	94,96	396
12	Хлеб в ассортименте	20	30	1,58	2,3	0,2	0,3	7,66	11,5	38,6	57,9	
Итого обед:		510	655	14,327	18,98	15,64	21,04	51,25	65,89	433,4	571,9	
13	Сырники с молоком сгущенным	50/10	70/10	9,8	13,72	3,8	5,32	15,9	22,26	139,4	195,16	54-6 т
14	Чай с сахаром	150	180	0,07	0,17	0,02	0,04	6,44	9,14	26,21	38	54-2гн -2020
Итого полдник:		210	260	9,87	13,89	3,82	5,36	22,34	31,4	165,61	233,16	
Итого за день:		1105	1395	31,317	42,3	28,75	37,41	114,58	150,22	884,58	1166,46	
Рекомендуется		1100	1350	31,5	40,5	35,2	45	152,2	195,8	1050	1350	
Отклонения				-0,18	1,80	-6,45	-7,59	-37,62	-45,58	-165,42	-183,54	

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		Я	С	Б		Ж		У		Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С			
З	Каша жидкая молочная рисовая	150	200	3,95	5,28	4,06	5,42	21,51	28,66	138,4	184,54	54-25.1к
З	Сыр "Российский"	4	6	0,87	1,31	1,04	1,56	0	0	12,83	19,25	54-1з
З	Чай с сахаром	150	180	0,07	0,17	0,02	0,04	6,44	9,14	26,21	38	54-2гн -2020
З	Хлеб в ассортименте	20	30	1,58	2,3	0,2	0,3	7,66	11,5	38,6	57,9	
З		324	416	6,47	9,06	5,32	7,32	35,61	49,3	216,04	299,69	
З	Винегрет с растительным маслом	30	50	0,35	0,59	2,68	4,47	2,01	3,33	33,49	55,91	54-16 з
З	Суп картофельный с гречками	150/15	200/20	2,79	3,84	1,72	2,04	19,8	26,24	106,04	140,78	54-13с
З	Котлеты рыбные запеченные	50	60	8,99	10,49	6,47	7,54	4,17	4,86	86,2	145	271
З	Каша вязкая ячневая	110	130	3,19	4,14	2,76	3,6	20,5	26,65	71,47	87,1	179
З	Соус молочный натуральный	10	15	0,36	0,54	0,74	1,11	0,96	1,43	11,92	17,87	54-5соус
З	Компот из сухофруктов	150	180	0,86	1,03	0	0	15,27	17,96	127,49	151,47	54-6гн
З	Хлеб в ассортименте	20	30	1,58	2,3	0,2	0,3	7,66	11,5	38,6	57,9	
З		535	685	17,77	22,34	11,89	14,59	68,36	88,64	441,72	600,12	
З	Булочка с повидлом обсыпная	50	60	3,43	4,1	6,42	7,71	30,04	36,05	191,69	230,02	426
З	Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,48	4,08	4,88	7,58	9,07	85	102	419
З		200	240	8,01	9,58	10,50	12,59	37,62	45,12	276,69	332,02	
З		1059	1341	32,25	40,98	27,71	34,5	141,59	183,06	934,45	1231,83	
З	Рекомендуется	1100	1350	31,5	40,5	35,2	45	152,2	195,8	1050	1350	
З	Отклонения			0,75	0,48	-7,49	-10,5	-10,61	-12,74	-115,55	-118,17	

М.п.п.	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
4												
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,11	5,49	3,41	4,54	13,40	17,85	100,66	134,22	54-19к
	Чай с сахаром	150	180	0,07	0,17	0,02	0,04	6,44	9,14	26,21	38	54-2гн -2020
	Хлеб в ассортименте	20	30	1,58	2,3	0,2	0,3	7,66	11,5	38,6	57,9	
		320	410	5,76	7,96	3,63	4,88	27,5	38,49	165,47	230,12	
завтрак:	Апельсины свежие	60	65	0,54	0,55	0,11	0,12	4,79	4,86	22,38	22,68	389
завтрак:		60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	
	Икра морковная	30	50	0,37	1,05	2,28	3,57	2,38	5,06	31,5	56,55	54-12з
	Суп картофельный с клецками	150	200	3,46	4,63	2,46	3,28	8,56	11,4	70,19	93,57	54-6с
	Гуляш из курицы	60	70	9,29	10,85	3,91	4,57	1,83	2,12	79,67	92,94	389
	Каша перловая рассыпчатая	110	130	3,24	3,83	3,86	4,57	22,37	26,43	137,21	162,16	54-5 г
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	9,73	11,32	84,01	99,38	54-32хн
	Хлеб в ассортименте	20	30	1,58	2,3	0,2	0,3	7,66	11,5	38,6	57,9	
		520	660	18,06	22,8	12,83	16,43	52,53	67,83	441,18	562,5	
завтрак:	Биточки манные с соусом	80	100	3,17	3,94	2,18	2,72	25,92	32,39	135,91	169,89	213
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	180	2,88	3,74	2,88	3,64	20,4	23,73	119,48	143,8	415
		230	280	6,05	7,68	5,06	6,36	46,32	56,12	255,39	313,69	
		1130	1415	30,19	38,78	21,84	28,01	134,19	170,77	897,04	1143,31	
	Рекомендуется	1100	1350	31,5	40,5	35,2	45	152,2	195,8	1050	1350	
	Отклонения			-1,31	-1,72	-13,36	-16,99	-18,01	-25,03	-152,96	-206,69	

Вид пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак:	Каша вязкая молочная пшеничная	150	200	6,11	8,14	6,94	9,24	28,98	38,64	202,7	270,26	54-13к
	Масло сливочное (порционно)	5	5	0,04	0,04	3,6	3,6	0,06	0,06	33,1	33,1	54-19з
	Чай с сахаром	150	180	0,07	0,17	0,02	0,04	6,44	9,14	26,21	38	54-2гн -2020
	Хлеб в ассортименте	20	30	1,58	2,3	0,2	0,3	7,66	11,5	38,6	57,9	
		325	415	7,8	10,65	10,76	13,18	43,14	59,34	300,61	399,26	
Обед:	Салат Светофор	30	50	0,45	0,77	3,06	5,12	3,23	5,39	42,28	70,58	54-16 з
	Борщ с капустой и картофелем	150	200	3,24	4,31	2,6	3,46	5,59	7,46	58,71	78,3	54-22с
	Плов с курицей	150	200	13,88	18,49	5,58	7,44	24,79	33,07	204,79	273,17	54-12м
	Компот из изюма	150	180	0,32	0,39	0,07	0,08	13,75	16,5	56,89	68,27	54-4 хн
	Хлеб в ассортименте	20	30	1,58	2,3	0,2	0,3	7,66	11,5	38,6	57,9	
Полдник:	Шанежка с картофелем	50	50	5,42	5,42	5,18	5,18	29,16	29,16	184,8	184,8	89-309в-2020
	Чай с сахаром	150	180	0,07	0,17	0,02	0,04	6,44	9,14	26,21	38	54-2гн -2020
		200	230	5,49	5,59	5,2	5,22	35,6	38,3	211,01	222,8	
За день:		1025	1305	32,76	42,5	27,47	34,8	133,76	171,56	912,89	1170,28	
Рекомендуется		1100	1350	31,5	40,5	35,2	45	152,2	195,8	1050	1350	
Отклонения				1,26	2,00	-7,73	-10,20	-18,44	-24,24	-137,11	-179,72	

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Каша вязкая молочная кукурузная	150	200	5,44	7,26	6,89	9,18	33,03	44,04	215,84	287,79	54-2к
Чай с сахаром	150	180	0,07	0,17	0,02	0,04	6,44	9,14	26,21	38	54-2гн -2020
Хлеб в ассортименте	20	30	1,58	2,3	0,2	0,3	7,66	11,5	38,6	57,9	
	320	410	7,09	9,73	7,11	9,52	47,13	64,68	280,65	383,69	
Сок фруктовый	100	100	0,8	0,8	0	0	15,2	15,2	61,19	61,19	418
	100	100	0,8	0,8	0	0	15,2	15,2	61,19	61,19	
Салат из квашеной капусты	30	45	0,43	0,64	1,83	2,74	3,5	5,25	20,17	36,4	№ 45
Свекольник со сметаной	150	200	1,35	1,79	3,19	4,25	8	10,69	66,22	88,29	54-18с
Запеканка из печени и риса	60	80	5,77	7,69	2,42	3,22	6,28	8,35	69,82	93,1	294
Пюре картофельное	110	130	2,26	2,26	3,9	4,6	14,54	17,18	102,2	120,78	54-11г
Компот из яблок	150	180	0,2	0,23	0,12	0,14	9,62	12,96	62,79	80,44	54-33хн
Хлеб в ассортименте	20	30	1,58	2,3	0,2	0,3	7,66	11,5	38,6	57,9	
	520	665	11,59	14,91	11,66	15,25	49,6	65,93	359,8	476,91	
Оладьи с повидлом	60/15	80/20	7	8,16	7,6	10,02	16,98	22,38	169,88	223,19	432
Кисель плодово-ягодный	150	180	0,28	0,34	0,06	0,07	14,89	27,04	61,2	108,17	591
	225	280	7,28	8,50	7,66	10,09	31,87	49,42	231,08	331,36	
	1165	1455	26,76	33,94	26,43	34,86	143,8	195,23	932,72	1253,15	
Рекомендуется	1100	1350	31,5	40,5	35,2	45	152,2	195,8	1050	1350	
Отклонения			-4,74	-6,56	-8,77	-10,14	-8,40	-0,57	-117,28	-96,85	

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Каша "Дружба"	150	200	3,75	5	4,41	5,88	17,99	23,99	186,8	249,07	54-16к
Сыр "Российский"	4	6	0,87	1,31	1,04	1,56	0	0	12,83	19,25	54-1з
Чай с сахаром	150	180	0,07	0,17	0,02	0,04	6,44	9,14	26,21	38	54-2гн -2020
Хлеб в ассортименте	20	30	1,58	2,3	0,2	0,3	7,66	11,5	38,6	57,9	
Яблоки	324	416	6,27	8,78	5,67	7,78	32,09	44,63	264,44	364,22	
	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	386
	60	65	0,32	0,34	0,32	0,34	7,84	8,33	35	37	
Салатные огурцы	30	50	0,21	0,36	2,66	2,68	0,62	1,08	27,26	29,87	13
Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	200	5,02	6,7	3,44	4,58	12,22	16,28	99,87	133,15	54-8с
Макаронник с мясом	120	160	9,65	12,02	17,16	20,48	32,48	43,27	310,31	388,42	309
Компот из сухофруктов	150	180	0,86	1,03	0	0	15,27	17,96	127,49	151,47	54-6гн
Хлеб в ассортименте	20	30	1,58	2,3	0,2	0,3	7,66	11,5	38,6	57,9	
	470	620	17,32	22,41	23,46	28,04	68,25	90,09	603,53	760,81	
Ватрушка творожная	35	50	5,37	8,24	7,31	10,3	14,39	20,55	129,97	185,68	54-1в
Какао с молоком	150	180	3,12	3,41	3,18	3,5	10,65	12,04	85,27	94,94	54-21гн
	185	230	8,49	11,65	10,49	13,8	25,04	32,59	215,24	280,62	
	1039	1331	32,4	43,18	39,94	49,96	133,22	175,64	1118,21	1442,65	
Рекомендуется	1100	1350	31,5	40,5	35,2	45	152,2	195,8	1050	1350	
Отклонение			0,9	2,68	4,74	4,96	-18,98	-20,16	68,21	92,65	

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Каша жидкая молочная овсяная	150	200	6,44	8,59	8,45	11,26	25,71	34,28	204,63	272,84	54-22к
Масло сливочное (порционно)	5	5	0,04	0,04	3,6	3,6	0,06	0,06	33,1	33,1	
Чай с сахаром	150	180	0,07	0,17	0,02	0,04	6,44	9,14	26,21	38	54-19з
Хлеб в ассортименте	20	30	1,58	2,3	0,2	0,3	7,66	11,5	38,6	57,9	54-2гн -2020
Завтрак:	325	415	8,13	11,1	12,27	15,2	39,87	54,98	302,54	401,84	
Пряники ванильные	30	30	1,66	1,66	1,24	1,24	20,48	20,48	99,72	99,72	386
	30	30	1,66	1,66	1,24	1,24	20,48	20,48	99,72	99,72	
Икра кабачковая	30	50	0,44	0,76	1,42	2,36	2,21	3,69	23,37	38,96	54-24з
Суп картофельный с клецками	150	200	3,46	4,63	2,46	3,28	8,56	11,4	70,19	93,57	
Голубцы ленивые	60	70	5,07	5,92	4,6	5,36	3,85	4,49	76,98	89,81	54-6с
Каша вязкая ячневая	110	130	3,19	4,14	2,76	3,6	20,5	26,65	71,47	87,1	54-3м
Компот из свежих плодов	150	180	0,11	0,13	0,11	0,13	8,95	12,2	73,03	94,01	179
Хлеб в ассортименте	20	30	1,58	2,3	0,2	0,3	7,66	11,5	38,6	57,9	
Обед:	520	660	13,85	17,88	11,55	15,03	51,73	69,93	353,64	461,35	202
Запеканка манная со сгущенным молоком	80	100	6,57	8,02	5,28	6,09	35,09	44,35	230,09	264,66	
Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	180/10/6	0,11	0,24	0,024	0,024	6,56	9,44	27,57	40,38	54-3гн
Полдник:	240,5	296	6,68	8,26	5,304	6,114	41,65	53,79	257,66	305,04	
За день:	1115,5	1401	30,32	38,9	30,364	37,584	153,73	199,18	1013,56	1267,95	
Рекомендуется	1100	1350	31,5	40,5	35,2	45	152,2	195,8	1050	1350	
Отсутствует			-1,18	-1,60	-4,84	-7,42	1,53	3,38	-36,44	-82,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
				Б		Ж		У				
				Я	С	Я	С	Я	С			
День 9		Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Завтрак:	Каша жидкая молочная рисовая	150	200	3,95	5,28	4,06	5,42	21,51	28,66	138,4	184,54	54-25.1к
	Чай с сахаром	150	180	0,07	0,17	0,02	0,04	6,44	9,14	26,21	38	54-2гн -2020
	Хлеб в ассортименте	20	30	1,58	2,3	0,2	0,3	7,66	11,5	38,6	57,9	
Итого завтрак:		320	410	5,6	7,75	4,28	5,76	35,61	49,3	203,21	280,44	
Обед:	<i>Салатные напитки</i>	30	50	0,33	0,55	1,85	3,1	1,04	1,73	22,11	36,9	14
	Борщ с капустой и картофелем	150	200	3,24	4,31	2,6	3,46	5,59	7,46	58,71	78,3	54-22с
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	80	8,3	11,08	4,43	5,93	3,77	5,03	88,35	117,81	54-11р
	Пюре картофельное	110	130	2,26	2,66	3,9	4,6	14,54	17,18	102,2	120,78	54-11г
	Компот из яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	9,73	11,32	84,01	99,38	54-32хн
	Хлеб в ассортименте	20	30	1,58	2,3	0,2	0,3	7,66	11,5	38,6	57,9	
Итого обед:		520	670	15,83	21,04	13,1	17,53	42,33	54,22	393,98	511,07	
Полдник:	Лапшевник с творогом и молоком сгущенным	70/10	80/10	4,98	5,69	5,68	6,49	20,97	23,97	168,67	192,77	226
	Кофейный напиток	150	180	0,85	1,03	2,3	2,75	7,64	9,16	62,24	74,68	692
	Итого полдник:		265	310	5,83	6,72	7,98	9,24	28,61	33,13	230,91	267,45
Итого за день:		1105	1390	27,26	35,51	25,36	32,53	106,55	136,65	828,1	1058,96	
Рекомендуется		1100	1350	31,5	40,5	35,2	45	152,2	195,8	1050	1350	
Отклонения				-4,24	-4,99	-9,84	-12,47	-45,65	-59,15	-221,90	-291,04	

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
			Б		Ж		У				
	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	Я	С	
Каша жидкая молочная гречневая	150	200	5,36	7,15	4,32	5,76	20,03	26,71	140,51	187,35	54-20к
Масло сливочное (порционно)	5	5	0,04	0,04	3,6	3,6	0,06	0,06	33,1	33,1	54-19з
Чай с сахаром	150	180	0,07	0,17	0,02	0,04	6,44	9,14	26,21	38	54-2гн -2020
Хлеб в ассортименте	20	30	1,58	2,3	0,2	0,3	7,66	11,5	38,6	57,9	
	325	415	7,05	9,66	8,14	9,7	34,19	47,41	238,42	316,35	
<i>Овощной суп</i> Суп лапша домашняя	30	50	0,21	0,35	2,66	3,99	0,62	1,08	27,26	29,87	13
Капуста тушеная с мясом птицы	150	200	4,15	4,67	3,27	3,84	10,28	13,71	84	105	94
Компот из сухофруктов	150	180	0,86	1,03	0	0	15,27	17,96	137,19	164,68	54-27м
Хлеб в ассортименте	20	30	1,58	2,3	0,2	0,3	7,66	11,5	38,6	57,9	54-6гн
	500	640	19,41	23,49	12,3	15,53	41,64	53,62	414,54	508,92	
Коржик молочный	50	60	3,34	4	5,55	6,66	31,06	37,28	187,56	225,07	54-2в-2020
Чай с молоком и сахаром	150	180	1,16	1,4	0,86	1,03	6,46	7,75	38,2	45,84	413
	200	240	4,5	5,4	6,41	7,69	37,52	45,03	225,76	270,91	
	1025	1295	30,96	38,55	26,85	32,92	113,35	146,06	878,72	1096,18	
Рекомендуется Отклонения	1100	1350	31,5 -0,54	40,5 -1,95	35,2 -8,35	45 -12,08	152,2 -38,85	195,8 -49,74	1050 -171,28	1350 -253,82	

[illegible]