

Утверждено

приказом директора
МБОУ "Коношская ОШ "

№ 201 13.01.2026 года

А.С.Митинский

13 2026г.



Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Конюшская основная школа"
структурное подразделение детский сад "Боровичок"

Примерное 10 - дневное меню для организации питания детей 3х-7 лет
с 8-и часовым пребыванием на 2025-2026 год
на осенне-зимний период

День, неделя: Первый - понедельник, первая неделя
 Возрастная категория: от 3-х до 7 лет.

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак:					
168	1. Каша манная.	160	6,88	5,44	32,75	169,07
395	2. Кофейный напиток с молоком	200	1,58	2,67	6,96	68,51
1	3. Бутерброд с маслом.	40	2,49	4,15	13,18	129,27
	Всего за завтрак:	400	10,95	12,26	52,89	366,85
	Второй завтрак:					
368	1. Фрукты и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00
399	2. Соки овощные, фруктовые и ягодные (томатный)	180	1,80	0,18	5,22	30,00
	Всего за второй завтрак:	280	2,20	0,58	15,02	74,00
	Обед:					
13	1. Салат из свежих огурцов	50	1,33	3,09	4,39	47,97
99	2. Суп из овощей	180	3,82	9,50	23,74	152,50
229	3. Рыба тушеная в томате с овощами	70	3,06	5,40	20,43	137,25
165	4. Каша рассыпчатая (рис)	130	7,43	3,76	14,52	148,27
398	5. Напиток из плодов шиповника	180	0,30	0,09	25,82	103,98
	6. Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,00
	Всего за обед:	650	18,28	22,38	108,83	685,97
	Полдник:					
215	1. Омлет натуральный	150	4,68	4,00	16,34	147,70
401	2. Напиток кисломолочный (кефир)	180	3,42	5,00	9,76	100,00
	Всего за полдник:	330	8,10	9,00	26,10	247,70
	Итого за день:	1660	39,53	44,22	202,84	1374,52

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях.

День, неделя: Второй - вторник, первая неделя
Возрастная категория: от 3-х до - 7 лет.

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак:					
168	1.Каша вязкая ячневая	180	4,42	6,17	31,24	171,37
397	2.Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,74	85,87
2	3.Бутерброд с повидлом	50	2,71	4,28	8,23	115,33
	Всего за завтрак:	410	10,80	13,64	52,21	372,57
	Второй завтрак:					
401	1.Напиток кисломолочный (кефир)	180	7,38	11,70	5,62	96,31
	2.Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	10,32	90,00
	Всего за второй завтрак:	210	9,63	14,64	15,94	186,31
	Обед:					
15	1.Салат из свежих огурцов и помидоров	50	0,78	3,38	3,63	45,15
63	2.Борщ сибирский	180	6,75	4,68	16,32	121,79
291	3.Запеканка картофельная с мясом	200	10,44	10,40	27,94	242,10
376	4. Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,46	0,02	27,76	110,36
	5. Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,00
	Всего за обед:	650	20,77	19,02	95,58	615,40
	Полдник:					
368	1.Плоды и ягоды свежие(груши)	100	0,40	0,30	10,30	42,00
447	1.Блинчики	70	3,57	2,17	22,82	132,30
398	2.Напиток из плодов шиповника	180	0,40	0,20	23,80	100,00
	Всего за полдник:	350	4,37	2,67	56,92	274,30
	Итого за день:	1620	45,57	49,97	220,65	1448,58

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях.

День, неделя: Третий - среда, первая неделя
Возрастная категория: от 3-х до - 7 лет.

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак:					
168	1. Каша вязкая рисовая	160	7,49	8,44	30,73	226,07
393	2. Чай с лимоном	200	0,13	0,08	6,03	34,13
3	3. Бутерброд с сыром	50	5,56	3,49	16,04	131,32
	Всего за завтрак:	410	13,18	12,01	52,80	391,52
	Второй завтрак:					
368	1. Фрукты и ягоды свежие(бананы)	100	1,50	0,20	21,00	95,00
	Всего за второй завтрак:	100	1,50	0,20	21,00	95,00
	Обед:					
45	1. Винегрет овощной	50	0,81	2,47	4,61	28,46
76	2. Рассольник ленинградский	180	2,10	3,88	11,91	94,25
165	3. Каша рассыпчатая (греча)	130	4,81	4,55	27,40	213,49
278	4. Бефстроганов из отварного мяса	70	7,94	9,55	2,93	129,30
399	5. Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,12	68,50
	6. Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,00
	Всего за обед:	650	18,90	20,99	84,90	630,00
	Полдник:					
231	1. Сырники из творога	150	11,51	19,27	21,50	210,00
351	2. Соус молочный сладкий	30	0,44	0,02	3,98	17,46
374	3. Компот из апельсинов	180	0,45	0,01	27,49	78,57
	Всего за полдник:	360	12,40	19,30	52,97	306,03
	Итого за день:	1520	45,98	52,50	211,67	1422,55

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях.

День, неделя: Четвертый - четверг, первая неделя
 Возрастная категория: от 3-х до - 7 лет.

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак:					
168	1. Каша вязкая пшеничная	160	4,98	5,10	28,75	169,50
392	2. Чай с сахаром.	180	0,06	0,02	9,99	40,00
1	3. Бутерброд с маслом	40	2,49	4,15	13,18	129,27
213	4. Яйцо вареное	40	2,09	3,49	0,28	33,00
	Всего за завтрак:	420	9,62	12,76	52,20	371,77
	Второй завтрак:					
368	1. Фрукты и ягоды свежие (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	36,00
399	2. Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,00
	Всего за второй завтрак:	280	1,80	0,20	26,28	112,00
	Обед:					
45	1. Салат из белокочанной капусты	50	0,64	3,39	3,28	41,17
81	2. Суп картофельный с бобовыми	180	5,61	3,03	15,66	112,25
261	3. Печень тушеная	70	8,32	11,35	13,06	119,73
205	4. Макароны из твердых сортов пшеницы	130	4,51	7,08	9,90	128,02
376	4. Компот из сушеных фруктов(курага)	180	0,26	0,01	25,01	99,89
	5. Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,00
	Всего за обед:	650	21,68	25,40	86,84	597,06
	Полдник:					
199	1. Биточки или котлеты рисовые	100	4,68	4,00	29,05	170,00
401	2. Напиток кисломолочный (снежок)	180	5,40	4,50	19,80	142,20
	Всего за полдник:	280	10,08	8,50	29,05	312,20
	Итого за день:	1630	43,18	46,86	194,37	1393,03

День, неделя: Пятый - пятница, первая неделя
Возрастная категория: от 3-х до 7 лет.

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак:					
168	1.Каша вязкая гречневая	160	5,84	6,07	39,76	154,81
394	2. Чай с молоком.	180	2,67	2,34	12,44	89,00
2	3.Бутерброд с повидлом	60	2,71	4,28	8,23	115,33
	Всего за завтрак:	400	11,22	12,69	52,20	359,14
	Второй завтрак:					
368	1.Фрукты и ягоды свежие (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	33,00
	Всего за второй завтрак:	100	0,80	0,20	7,50	33,00
	Обед:					
31	1.Салат из свеклы с сыром	50	3,00	5,70	4,28	59,68
67	2.Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,69	2,80	15,64	41,23
255	3.Котлеты или биточки рыбные запеченные	70	10,71	11,80	17,62	242,79
321	4.Пюре картофельное	130	3,07	3,87	19,78	123,49
372	5. Компот из свежих плодов. (яблоки)	180	0,16	0,16	23,88	97,60
	6. Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,00
	Всего за обед:	650	21,97	24,87	101,13	660,79
	Полдник:					
458	1.Ватрушка с повидлом	70	4,77	6,00	11,39	159,64
376	2. Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,44	0,02	27,76	110,36
	Всего за полдник:	250	5,21	6,02	39,15	270,00
	Итого за день:	1400	39,20	43,78	199,98	1322,93

День, неделя: Шестой - понедельник, вторая неделя
 Возрастная категория: от 3х лет - 7 лет.

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак:					
168	1.Каша вязкая геркулесовая	160	4,59	6,10	31,56	188,31
395	2.Кофейный напиток с молоком	200	1,58	2,67	6,96	68,51
3	3.Бутерброд с сыром	50	5,56	3,49	16,04	131,32
	Всего за завтрак:	410	11,73	12,26	54,56	388,14
	Второй завтрак:					
399	1.Соки овощные, фруктовые и ягодные (томатный)	180	1,80	0,18	5,22	30,00
368	2.Плоды и ягоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,00
	Всего за второй завтрак:	280	2,20	0,58	15,02	74,00
	Обед:					
43	1.Салат из овощей	50	0,81	2,47	4,61	28,46
82	2.Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,74	4,88	8,48	71,29
165	3.Каша рассыпчатая (рис)	130	7,43	3,76	14,52	148,27
282	4. Котлеты рубленные из птицы	70	8,59	6,90	6,84	147,58
376	5.Компот из сухофруктов (изюм)	180	0,44	0,02	27,76	110,36
	6. Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,00
	Всего за обед:	650	21,35	18,57	82,14	601,96
	Полдник:					
215	1. Омлет натуральный	150	4,68	4,00	16,34	147,70
401	2.Напиток кисломолочный (кефир)	180	3,42	5,00	9,76	100,00
	Всего за полдник:	330	8,10	9,00	26,10	247,70
	Итого за день:	1670	43,38	40,41	177,82	1311,80

Сборник технических нормативов для питания Детей в дошкольных организациях.

День, неделя: Седьмой - вторник, вторая неделя
 Возрастная категория: от 3-х до - 7 лет.

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак:					
93	1.Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,16	5,28	27,90	184,00
397	2.Какао с молоком	180	3,67	3,19	12,74	85,87
1	3.Бутерброд с маслом.	50	2,49	4,15	13,18	129,27
	Всего за завтрак:	480	12,32	12,62	53,82	399,14
	Второй завтрак:					
401	1.Напиток кисломолочный (кефир)	180	7,38	11,70	5,62	96,31
	2.Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	10,32	90,00
	Всего за второй завтрак:	210	9,63	14,64	15,94	186,31
	Обед:					
59	1.Салат из моркови с яблоками	50	1,79	3,11	3,75	50,16
57	2.Борщ с капустой и картофелем.	180	1,78	5,19	10,61	86,90
321	3. Пюре картофельное	130	3,07	3,87	19,78	123,49
226	4.Рыба отварная	70	8,99	3,38	8,54	108,00
399	5.Соки овощные,фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,00
	6. Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,00
	Всего за обед:	650	18,87	16,09	80,79	540,55
	Полдник:					
368	1.Плоды и ягоды свежие(груши)	100	0,40	0,30	10,30	42,00
237	2.Запеканка из творога	150	14,22	18,96	7,41	254,00
351	3. Соус молочный (сладкий)	15	0,44	0,02	3,98	17,46
376	4. Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,44	0,02	27,76	110,36
	Всего за полдник:	445	15,50	19,30	49,45	423,82
	Итого за день:	1605	46,69	50,95	194,38	1453,51

День, неделя: Восьмой - среда, вторая неделя
Возрастная категория: от 3-х до - 7 лет.

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак:					
172	1. Каша вязкая пшениная	160	7,97	7,70	39,31	176,97
393	2. Чай с лимоном.	200	0,13	0,08	6,03	34,13
2	3. Бутерброд с повидлом	50	2,71	4,28	8,23	115,33
	Всего за завтрак:	410	10,81	12,06	53,57	326,43
	Второй завтрак:					
399	1. Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,00
368	2. Фрукты и ягоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	36,00
	Всего за второй завтрак:	280	1,80	0,20	26,28	112,00
	Обед:					
13	1. Салат из свежих огурцов	50	1,33	3,09	4,39	47,97
72	2. Щи по -уральски с крупой	180	5,91	2,13	15,44	106,79
259	3. Жаркое по -домашнему	200	12,85	26,08	58,26	322,37
398	5. Напиток из плодов шиповника	180	0,30	0,09	25,82	103,98
	6. Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,00
	Всего за обед:	650	22,73	31,93	123,84	677,11
	Полдник:					
199	1. Биточки или котлеты рисовые	100	4,68	4,00	29,05	170,00
400	2. Молоко кипяченое	180	3,42	5,00	10,10	113,30
	Всего за полдник:	260	8,10	9,00	39,15	283,30
	Итого за день:	1600	43,44	53,19	242,84	1398,84

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях.

День, неделя: Девятый - четверг, вторая неделя
Возрастная категория: от 3х лет - 7 лет.

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак:					
168	1. Каша вязкая рисовая	160	7,49	8,44	30,73	226,07
395	2. Кофейный напиток с молоком	180	1,43	2,41	6,27	61,66
1	3. Бутерброд с маслом.	40	2,49	4,15	13,18	129,27
213	4. Яйцо вареное	40	2,09	3,49	0,28	33,00
	Всего за завтрак:	420	13,50	15,00	50,46	450,00
	Второй завтрак:					
368	1. Фрукты и ягоды свежие(бананы)	100	1,50	0,20	21,00	95,00
	Всего за второй завтрак:	100	1,50	0,20	21,00	95,00
	Обед:					
45	1. Салат из белокачанной капусты	50	0,64	3,39	3,28	41,17
269	2. Уха ростовская	180	3,55	5,10	8,09	80,36
121	3. Фрикадельки мясные в соусе	70	4,81	4,55	17,40	213,49
205	4. Макароны из твердых сортов пшеницы	130	4,51	7,08	9,90	128,02
374	5. Компот из апельсинов	180	0,45	0,01	27,49	78,57
	6. Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,00
	Всего за обед:	650	16,30	20,67	86,09	637,61
	Полдник:					
447	1. Блинчики	70	3,57	2,17	22,82	132,30
398	2. Напиток из плодов шиповника	180	0,30	0,09	25,82	103,98
	Всего за полдник:	250	3,87	2,26	48,64	236,28
	Итого за день:	1420	35,17	38,13	206,19	1418,89

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях.

День, неделя: Десятый - пятница, вторая неделя
 Возрастная категория: от 3-х до - 7 лет.

№ рецептуры	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак:					
168	1. Каша вязкая ячневая	180	4,42	6,17	31,24	171,37
394	2. Чай с молоком.	180	2,67	2,34	12,44	89,00
3	3. Бутерброд с сыром	50	5,56	3,49	16,04	131,32
	Всего за завтрак:	410	12,65	12,00	59,72	391,69
	Второй завтрак:					
368	1. Люды и ягоды свежие (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	33,00
	Всего за второй завтрак:	100	0,80	0,20	7,50	33,00
	Обед:					
15	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,78	3,38	3,68	45,15
57	2. Борщ с капустой и картофелем.	180	1,78	5,19	10,61	86,90
291	3. Запеканка картофельная с мясом	200	10,44	10,40	27,94	242,10
354	4. Соус сметанный	30	0,18	0,03	1,76	22,20
376	5. Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,26	0,01	25,01	99,89
	6. Хлеб ржаной	40	2,34	0,54	19,93	96,00
	Всего за обед:	680	15,78	19,55	88,93	592,24
	Полдник:					
471	1. Булочка "Октябренок"	70	6,79	5,74	16,89	179,00
383	2. Кисель из повидла	180	0,08	0,00	22,26	89,40
	Всего за полдник:	250	6,87	5,74	39,15	268,40
	Итого за день:	1440	36,10	37,49	195,30	1285,33

**СВОДНАЯ НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ПИТАНИЯ ЗА 10 ДНЕЙ**

(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 3 - 7 ЛЕТ)

п\п дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	39,53	44,22	202,84	1374,52
2	45,57	49,97	220,65	1448,58
3	45,98	52,50	211,67	1422,55
4	43,18	46,86	194,37	1393,03
5	39,2	43,78	199,98	1322,93
6	43,38	40,41	177,82	1311,80
7	46,69	50,92	194,38	1453,51
8	43,4	53,19	246,84	1398,84
9	35,17	38,13	206,19	1418,89
10	36,1	37,49	195,30	1285,33
Итого	418,24	457,47	2050,04	13829,98
Средн. колич.	41,824	45,747	205,00	1383,00

СВОДНАЯ НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ

в процентном отношении, потребления пищевых веществ и энергии

первая неделя

(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 3 - 7 ЛЕТ)

завтрак				
п/н	дня	Белки	Жиры	Углеводы
	Энергетическая	ценность		
1	1	10,95	12,26	52,89
2	2	10,8	13,64	52,21
3	3	13,18	12,01	52,80
4	4	9,62	12,76	52,20
5	5	11,22	12,69	52,20
Итого за 5 дней		55,77	63,36	262,30
В % соотношении		20,66	21,12	20,10
второй завтрак				
1	1	2,2	0,58	15,02
2	2	9,63	14,64	15,94
3	3	1,5	0,2	21,00
4	4	1,8	0,2	26,28
5	5	0,8	0,2	7,50
Итого за 5 дней		15,93	15,82	85,74
В % соотношении		5,90	5,27	6,57
обед				
1	1	18,28	22,38	108,83
2	2	20,77	19,02	95,58
3	3	18,9	20,99	84,00
4	4	21,68	25,4	86,84
5	5	21,97	24,87	101,13
Итого за 5 дней		101,60	112,66	476,38
В % соотношении		37,63	37,55	36,50
полдник				
1	1	8,1	9	26,10
2	2	4,37	2,67	56,92
3	3	12,4	19,3	52,97
4	4	10,8	8,5	29,05
5	5	5,21	6,02	39,15
Итого за 5 дней		40,88	45,49	204,19
В % соотношении		15,14	15,16	15,65
ужин				
1	1	247,70	26,10	274,30
2	2	274,30	56,92	306,03
3	3	312,20	29,05	270,00
4	4	306,03	8,5	312,20
5	5	270,00	6,02	312,20
Итого за 5 дней		1410,23	115,67	1410,23
В % соотношении		15,67	15,67	15,67

СВОДНАЯ НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ
в процентном отношении, потребления пищевых веществ и энергии
вторая неделя
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 3 -7 ЛЕТ)

завтрак				
п\н	дня	Белки	Жиры	Углеводы
				Энергетическая ценность
1		11,73	12,26	54,56
2		12,32	12,62	53,82
3		10,81	12,06	53,57
4		13,5	15	50,46
5		12,65	12	59,72
Итого за 5 дней		61,01	63,94	272,13
В % соотношении		22,60	21,31	20,85
второй завтрак				
1		2,2	0,58	15,02
2		9,63	14,64	15,94
3		1,8	0,2	26,28
4		1,5	0,2	21,00
5		0,8	0,2	7,50
Итого за 5 дней		15,93	15,82	85,74
В % соотношении		5,90	5,27	6,57
обед				
1		21,35	18,57	82,14
2		18,87	16,09	80,79
3		22,73	31,93	123,84
4		16,30	20,67	86,09
5		15,78	19,55	88,93
Итого за 5 дней		95,03	106,81	461,79
В % соотношении		35,20	35,60	35,39
полдник				
1		8,10	9,00	26,10
2		15,50	19,30	49,45
3		8,10	9,00	39,15
4		3,87	2,26	48,64
5		6,87	5,74	39,15
Итого за 5 дней		42,44	45,30	202,49
В % соотношении		15,72	15,10	15,52