

Утверждаю:
Директор ГБОУ СОШ с. Ташелка
_____/Ф.И. Аюпова/

«01» сентября 2025 г.

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 1,5 до 3 лет
в СПДС "Колосок" ГБОУ СОШ с. Ташелка на 2025-2026 год**

Дни	Завтрак/Второй завтрак	Выход	Обед	Выход	Уплотненный полдник	Выход	Химический состав
День 1	1.Каша манная молочная 2.Чай с молоком. 3.Бутерброд с маслом 10-00 Сок фруктовый	150 180 20/4 100	1. Свекольник со сметаной и яйцом 3. Котлета мясная 4. Картофель, тушеный с луком и томатом 5. Компот из чернослива 6. Хлеб ржаной/пшеничный	150 50 110 150 20/20	1.Рагу овощное 2. Рыба, запеченная в омлете 3. Кисель из концентрата плодового или ягодного 4.Печенье 5. Хлеб ржаной /пшеничный	200 75 180 20 20/25	Белки: 42,80 Жиры: 46,23 Угл.:209,7 Ккл.: 1369,65
Выход 1474		454		500		520	
День 2	1. Каша овсяная молочная жидкая 2. Коф.напиток с молоком 3. Бутерброд с маслом 10-00 Кефир	150 160 20/4 100	1.Салат луковый 2. Суп с клёцками 3. Солянка с мясом 4. Компот из свежих яблок 5.Хлеб ржаной/пшеничный	10 150 160 150 20/30	1. Блинчики со сгущённой 2. Сок фруктовый 3. Суфле из яиц 4. Фрукт свежий	120 180 100 100	Белки: 42,73 Жиры: 47,16 Угл.:190,31 Ккл.: 1368,85
Выход 1454		434		520		500	
День 3	1. Каша вязкая рисовая 2. Чай с молоком 3. Бутерброд с маслом 10-00 Йогурт	150 180 20/4 100	1. Салат из свеклы с черносливом 2. Суп с рыбными фрикадельками 3. Рыба тушеная с овощами и томатом 4. Картофель отварной 5. Компот из свежих яблок 6. Хлеб ржаной/пшеничный	40 150 50 110 150 20/30	1. Лапшевник с творогом 2. Пряник 3. Сок фруктовый 4. Фрукт свежий	120 35 180 100	Белки: 42,74 Жиры: 47,88 Угл.:213,03 Ккл.: 1386,58
Выход 1439		454		550		435	
День 4	1.Каша кукурузная молочная 2.Какао с молоком 3.Бутерброд с сыром 10-00 Снежок	150 150 20/7 100	1. Салат из соленых огурцов 2. Борщ со сметаной 3. Бефстроганов 4. Каша гречневая рассыпчатая 5. Компот из шиповника 6. Хлеб ржаной/пшеничный	40 150 55 110 150 20/20	1. Винегрет овощной 2. Омлет с сыром 3. Вафли 4.Чай с сахаром 5. Хлеб ржаной/пшеничный	150 100 25 180 20/25	Белки: 42,33 Жиры: 56,9 Угл.:197,27 Ккл.: 1418,24
Выход 1472		427		545		500	
День 5	1. Запеканка творожная 2. Коф. напиток с молоком 3. Бутерброд с сыром 10-00 Кефир	150 150 20/8 100	1. Суп овощной на курином бульоне 3. Суфле из кур 4. Соус сметанный с томатом 4. Макароны изделия отварные 5. Компот из свежих яблок 6. Хлеб ржаной/пшеничный	150 50 30 110 150 20\30	1. Свекла, тушенная в сметане 2. Оладьи из печени 3. Яйцо отварное 4. Печенье/ Сдоба 5. Чай с сахаром 6. Фрукт свежий	120 60 40 20/45 180 100	Белки: 55,38 Жиры: 64,54 Угл.:189,39 Ккл.: 1481,15
Выход 1533		428		540		565	

День 6	1.Каша вязкая пшениная молочная	150	1. Салат из свеклы с чесноком	40	1. Суп рыбный из консервов	200	Белки: 42,35 Жиры: 44,97 Угл.:199,8 Ккл.: 1452,78
	2. Какао с молокеом	150	2. Суп гороховый	150	2. Крендель сахарный	40	
	3. Бутерброд с маслом	20/4	3. Формовые ленивые голубцы со сметаной	160	3.Сок фруктовый	180	
	10-00 Йогурт	100	4. Компот из кураги	150	4. Хлеб ржаной/пшеничный	20/25	
			5.Хлеб ржаной/ пшеничный	20/25	5. Фрукт свежий	100	
Выход 1534		424		545		565	
День 7	1. Вермишель отварная в молоке	150	1. Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	40	1. Морковь в молочном соусе	150	Белки: 44,33 Жиры: 55,22 Угл.:199,2 Ккл.: 1448,75
	2. Коф. напиток с молоком	150	2.Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	2. Печенье песочное	75	
	3. Бутерброд с маслом	20/4	3. Жаркое по-домашнему..	160	3. Чай с сахаром	50	
	10-00 Кефир	100	4. Компот из свежих яблок	150	4. Хлеб ржаной/пшеничный	180	
			5. Хлеб ржаной/пшеничный	20/30	5.Фрукт свежий	13	
Выход 1542		424		550		568	
День 8	1.Творожный пудинг с изюмом /Соус сметанный	130/20	1. Салат «Зимний»	40	1. Картофельное пюре	120	Белки: 59,7 Жиры.: 48,7 Угл.: 217,67 Ккл.: 1540,84
	2. Коф. напиток с молоком	150	2. Суп рыбный	150	2. Печень по-строгановски	60	
	3. Бутерброд с маслом	20/4	3. Биточки рыбные	60	2. Оладьи с маслом и сахаром	100	
	10-00 Фрукт свежий	100	4. Каша рисовая рассыпчатая	110	3. Хлеб ржаной/пшеничный	20/25	
			5. Компот из сухофруктов	150	4. Сок фруктовый	180	
Выход 1484		424	6. Хлеб ржаной/пшеничный	20/25		505	
День 9	1. Каша вязкая ячневая молочная	150	1. Салат свекольный	30	1. Суп молочный с лапшой	120	Бели.: 44,34 Жиры.: 49,39 Угл.: 194,21 Ккл.: 1410,48
	2. Какао с молоком	150	2. Рассольник ленинградский	150	2. Суфле из творога	80	
	3. Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	3. Шницель мясной паровой	60	3. Соус сметанный	20	
	10-00 Фрукт свежий	100	4. Пюре овощное	120	3. Гренка молочная	60	
			5. Компот из свежих яблок	150	4. Сок фруктовый	180	
Выход 1474		432	6.Хлеб ржаной\пшеничный	32/40		460	
День 10	1. Каша «Дружба»	150	1. Салат из зеленого горошка	30	1.Капуста тушеная	150	Белки: 48,63 Жиры: 51,19 Угл.: 204,87 Ккл.: 1453,68
	2. Кофейный напиток с молоком	150	2. Суп-лапша домашняя	150	2. Печень, тушенная в сметане	56	
	3. Бутерброд с маслом и сыром	20/4/8	3. Плов из кур	170	3. Яйцо отварное	40	
	10-00 Йогурт	100	4. Компот из сухофруктов	150	4. Конфеты шоколадные	20	
			5. Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	5. Чай с сахаром	180	
Выход 1558		432		540	6. Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	
					7. Фрукт свежий	100	
						586	

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет
в СПДС "Колосок" ГБОУ СОШ с. Ташелка на 2025-2026 год**

Дни	Завтрак/Второй завтрак	Выход	Обед	Выход	Уплотненный полдник	Выход	Химический состав
День 1	1.Каша манная молочная 2.Чай с молоком. 3.Бутерброд с маслом 10-00 Сок фруктовый	180 180 30/5 100	1. Свекольник со сметаной и яйцом 3. Котлета мясная 4. Картофель, тушеный с луком и томатом 5. Компот из чернослива 6. Хлеб ржаной/пшеничный	200 60 150 180 30/31	1.Рагу овощное 2. Рыба, запеченная в омлете 3. Кисель из концентрата плодового или ягодного 4.Печенье 5. Хлеб ржаной /пшеничный 6. Свежий фрукт	200 75 180 40 30/32 80	Белки: 55,33 Жиры:48,79 Угл.:268,82 Ккл.: 1749,02
Выход 1783		495		651		637	
День 2	1. Каша овсяная молочная жидкая 2. Коф.напиток с молоком 3. Бутерброд с маслом 10-00 Кефир	180 180 30/5 100	1.Салат луковый 2. Суп с клёцками 3. Солянка с мясом 4. Компот из свежих яблок 5.Хлеб ржаной/пшеничный	20 200 200 180 30/31	1. Блинчики со сгущёнкой 2. Сок фруктовый 3. Суфле из яиц 4. Фрукт свежий	200 180 120 100	Белки: 63,64 Жиры: 65,84 Угл.:232,29 Ккл.: 1775,96
Выход 1756		495		661		600	
День 3	1. Каша вязкая рисовая 2. Чай с молоком 3. Бутерброд с маслом 10-00 Йогурт	180 180 30/5 100	1. Салат из свеклы с черносливом 2. Суп с рыбными фрикадельками 3. Рыба тушеная с овощами и томатом 4. Картофель отварной 5. Компот из свежих яблок 6. Хлеб ржаной/пшеничный	60 150 60 130 180 30/31	1. Лапшевник с творогом 2. Пряник 3. Сок фруктовый 4. Фрукт свежий	150 40 180 100	Белки: 57,05 Жиры: 51,31 Угл.: 248,32 Ккл.: 1618,5
Выход 1606		495		641		470	
День 4	1.Каша кукурузная молочная 2.Какао с молоком 3.Бутерброд с сыром 10-00 Кефир	180 180 30/10 100	1. Борщ со сметаной 2. Бефстроганов 3. Каша гречневая рассыпчатая 4. Компот из шиповника 5. Хлеб ржаной/пшеничный	200 70 130 180 30/31	1. Винегрет овощной 2. Омлет с сыром 3. Вафли 4.Чай с сахаром 5. Хлеб ржаной/пшеничный	200 150 50 180 26/28	Белки: 60,10 Жиры: 87,34 Угл.: 264,14 Ккл.: 1980,04
Выход 1775		495		641		634	
День 5	1. Запеканка творожная 2. Коф. напиток с молоком 3. Бутерброд с сыром 10-00 Йогурт	150 180 30/12 100	1. Суп овощной на курином бульоне 3. Суфле из кур 4. Соус сметанный с томатом 4. Макароны изделия отварные 5. Компот из свежих яблок 6. Хлеб ржаной/пшеничный	200 70 30 150 180 30\31	1. Свекла, тушенная в сметане 2. Оладьи из печени 3. Печенье 4. Чай с сахаром 5. Фрукт свежий 6. Хлеб ржаной/пшеничный	150 70 40 180 100 24/24	Белки: 69,82 Жиры: 73,47 Угл.: 231,19 Ккл.: 1860,10
Выход 1751		472		691		588	

День 6	1.Каша вязкая пшениная молочная	180	1. Салат из свеклы с чесноком	50	1. Суп рыбный из консервов	200	Белки: 50,78 Жиры: 50,74 Угл.: 243,26 Ккл.: 1722,78
	2. Какао с молоком	180	2. Суп гороховый	200	2. Крендель сахарный	60	
	3. Бутерброд с маслом	30/5	3. Формовые ленивые голубцы со сметаной	200	3.Сок фруктовый	180	
	10-00 Йогурт	100	4. Компот из кураги	180	4. Хлеб ржаной/пшеничный	26/27	
	Выход 1779	495	5.Хлеб ржаной/ пшеничный	30/31 691	5. Фрукт свежий	100 593	
День 7	1. Вермишель отварная в молоке	180	1. Салат из отварной свеклы с солеными огурцами	50	1. Морковь в молочном соусе	200	Белки: 58,65 Жиры: 72,56 Угл.: 248,99 Ккл.: 1891,40
	2. Коф. напиток с молоком	180	2.Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2. Печенье песочное	110 70	
	3. Бутерброд с маслом	30/5	3. Жаркое по-домашнему..	200	3. Чай с сахаром	180	
	10-00 Кефир	100	4. Компот из свежих яблок	180	4. Хлеб ржаной/пшеничный	26/28 100	
	Выход 1900	495	5. Хлеб ржаной/пшеничный	30/31 691	5.Фрукт свежий	714	
День 8	1.Творожный пудинг с изюмом /Соус сметанный	150/30	1. Салат «Зимний»	50	1. Пюре гороховое	130	Белки: 83,96 Жиры: 59,24 Угл.: 278,18 Ккл.: 1945,78
	2. Коф. напиток с молоком	180	2. Суп рыбный	200	2. Печень по-строгановски	80	
	3. Бутерброд с маслом	30/5	3. Биточки рыбные	70	2. Оладьи с маслом и сахаром	180	
	10-00 Фрукт свежий	100	4. Каша рисовая рассыпчатая	130	3. Хлеб ржаной/пшеничный	26/28	
	Выход 1830	495	5. Компот из сухофруктов	180	4. Сок фруктовый	180 644	
День 9	1. Каша вязкая ячневая молочная	180	1. Салат свекольный	50	1. Суп молочный с лапшой	250	Белки: 61,98 Жиры: 68,04 Угл.: 229,41 Ккл.: 1743,72
	2. Какао с молоком	180	2. Рассольник ленинградский	200	2. Суфле из творога	135	
	3. Бутерброд с маслом и сыром	30/5/12	3. Шницель мясной паровой	70	3. Соус сметанный	40	
	10-00 Фрукт свежий	100	4. Пюре овощное	130	3. Гренка молочная	60	
	Выход 1863	507	5. Компот из свежих яблок	180	4. Сок фруктовый	180 665	
День 10	1. Каша «Дружба»	180	1. Салат из зеленого горошка	50	1.Капуста тушеная	200	Белки: 56,18 Жиры: 69,64 Угл.: 241,09 Ккл.: 1784,36
	2. Кофейный напиток с молоком	180	2. Суп-лапша домашняя	200	2. Печень, тушенная в сметане	70	
	3. Бутерброд с маслом и сыром	30/5/12	3. Плов из кур	200	3. Яйцо отварное	40	
	10-00 Йогурт	100	4. Компот из сухофруктов	180	4. Конфеты шоколадные	30	
	Выход 1771	507	5. Хлеб ржаной/пшеничный	30/31 691	5. Чай с сахаром	180	
					6. Хлеб ржаной/пшеничный	26/27 573	