

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Малокрасноярская основная образовательная школа

Утверждаю:

Директор МКОУ Малокрасноярская ООШ

Снегирева Н.В./

27 августа 2026 г



Примерное

двенадцатидневное меню

для воспитанников ГКП

Возрастная категория: от 3 до 6 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

Составлено в соответствии с рекомендуемыми

наборами пищевых продуктов

ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора

Директор		Снегирева Н.В.	
Подпись		Подпись	
М.П.		М.П.	

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	5,5	31,1	202,5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	8,7	9,1	8,5	151
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	2,5	11,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	400	17,5	14,8	51,9	411,5
	Итого за день	400	17,5	14,8	51,9	411,5
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	130	4,6	4,3	28,4	170,6
54-4м	Котлета из говядины	70	12,8	12,2	11,5	206,7
54-21гн	Какао с молоком	180	4,2	3,2	8	77,3
Пром.	Хлеб украинский	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за Завтрак	400	22,9	19,9	55,8	493,7
	Итого за день	400	22,9	19,9	55,8	493,7
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	7,6	6,3	14,8	146,2
54-2хн	Компот из кураги	180	0,9	0	14,1	60,2
Пром.	Хлеб бородинский	20	1,4	0,3	8	39,6
Пром.	Булочка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
Пром.	Мандарин	80	0,6	0,2	6	28
	Итого за Завтрак	520	15,3	15,2	76,5	503,2
	Итого за день	520	15,3	15,2	76,5	503,2
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	130	2,7	4,6	17,2	120,8
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	80	13,1	7,6	5,1	140,7
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	2,5	11,1
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Йогурт 3.2%	80	4	2,6	2,8	50,2
	Итого за Завтрак	490	21,5	15	37,4	369,7
	Итого за день	490	21,5	15	37,4	369,7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	180	7,1	4,1	11,2	109,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	2,7	12
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Йогурт 3.2%	80	4	2,6	2,8	50,2
Пром.	Булочка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
	Итого за Завтрак	520	17,6	15,3	60,1	448,1
	Итого за день	520	17,6	15,3	60,1	448,1
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	140	7,7	5,9	33,5	218,1

54-4м	Котлета из говядины	70	12,8	12,2	11,5	206,7
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	2,5	11,1
Пром.	Мандарин	80	0,6	0,2	6	28
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	490	22,8	18,5	63,3	510,8
	Итого за день	490	22,8	18,5	63,3	510,8
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	170	17,1	15,9	14,6	270,2
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	8,9	85,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	400	24,1	19,6	38,3	426,4
	Итого за день	400	24,1	19,6	38,3	426,4
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	180	7,7	8,1	7,6	133,8
54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	8,9	37,4
Пром.	Йогурт 2.5%	80	2,7	2	4,4	46,5
Пром.	Булочка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
	Итого за Завтрак	500	15,3	18,6	54,5	446,9
	Итого за день	500	15,3	18,6	54,5	446,9
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	130	4,6	4,3	28,4	170,6
54-4м	Котлета из говядины	70	12,8	12,2	11,5	206,7
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	2,5	11,1
Пром.	Хлеб украинский	40	2,6	0,5	15,8	78,2
	Итого за Завтрак	420	20,2	17	58,2	466,6
	Итого за день	420	20,2	17	58,2	466,6
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	7,6	6,3	14,8	146,2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0	2,7	12
Пром.	Хлеб бородинский	20	1,4	0,3	8	39,6
Пром.	Булочка с повидлом	60	4,8	8,4	33,6	229,2
	Итого за Завтрак	440	14	15	59,1	427
	Итого за день	440	14	15	59,1	427
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	458	19,12	16,89	55,51	450,39
	Средние показатели за период	458	19,1	16,9	55,5	450,4