



Утверждаю  
Директор МБОУ «Карагачская СОШ»  
А. А. Исупов  
приказ № 19 от 17.02.2025 г.

### меню для питания детей 3-7 лет сезон весна-лето 2025

Возрастная категория: от 3 до 7 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>9.4</b>	<b>15.2</b>	<b>53.2</b>	<b>387.5</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1.5</b>	<b>0.5</b>	<b>21</b>	<b>94.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	80	11.2	2.1	6.9	91.4
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	<b>Итого за Обед</b>	<b>735</b>	<b>26.9</b>	<b>15.2</b>	<b>90</b>	<b>604.9</b>
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	сдоба обыкновенная	60	4.9	3.2	32.9	179.8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>5.9</b>	<b>3.4</b>	<b>53.1</b>	<b>266.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1495</b>	<b>43.7</b>	<b>34.3</b>	<b>217.3</b>	<b>1353.3</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5.2	4.4	24.1	156.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>9.8</b>	<b>5</b>	<b>71.3</b>	<b>369.3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок апельсиновый	160	1.1	0.2	21.1	90.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>160</b>	<b>1.1</b>	<b>0.2</b>	<b>21.1</b>	<b>90.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6

54-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	<b>Итого за Обед</b>	<b>675</b>	<b>31.8</b>	<b>16.4</b>	<b>81.8</b>	<b>601.8</b>
	<b>Полдник</b>					
425	булочка с повидлом	60	4.5	7.3	31.5	210
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>7,1</b>	<b>8,4</b>	<b>40,1</b>	<b>260,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1525</b>	<b>53</b>	<b>33.9</b>	<b>214.1</b>	<b>1373.3</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>15.5</b>	<b>11.3</b>	<b>50.1</b>	<b>364.2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>5.1</b>	<b>3.8</b>	<b>8.3</b>	<b>87.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-3м	Голубцы ленивые	80	6.8	6.1	5.1	102.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>23.9</b>	<b>18.3</b>	<b>84.9</b>	<b>601</b>
	<b>Полдник</b>					
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>3.2</b>	<b>10.9</b>	<b>39.8</b>	<b>270.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>47.7</b>	<b>44.3</b>	<b>183.1</b>	<b>1322.7</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>19.2</b>	<b>22.6</b>	<b>27.6</b>	<b>390.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17.7</b>	<b>70.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью (минтай)	80	9.9	3.4	4	85.9

54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>24.6</b>	<b>19.7</b>	<b>82.2</b>	<b>604.4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Булочка с кунжутом	60	4.6	1.4	32	159.6
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>4,8</b>	<b>1.5</b>	<b>38,6</b>	<b>187,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1530</b>	<b>52.1</b>	<b>44.4</b>	<b>188</b>	<b>1360.3</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>10.7</b>	<b>7.6</b>	<b>61.9</b>	<b>358.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Снежок 2.5%	150	4.1	3.8	16.2	114.8
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4.1</b>	<b>3.8</b>	<b>16.2</b>	<b>114.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>615</b>	<b>31.1</b>	<b>11.7</b>	<b>92.9</b>	<b>601.2</b>
	<b>Полдник</b>					
19	кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	сдоба обыкновенная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>2.7</b>	<b>49,3</b>	<b>237,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>51.4</b>	<b>26</b>	<b>224.9</b>	<b>1337.7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.4	4.3	20	140.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>15.8</b>	<b>11.9</b>	<b>50.9</b>	<b>374</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
	<b>Итого за Вторым завтраком</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17.7</b>	<b>70.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-24м	Шницель из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	<b>Итого за Обед</b>	<b>675</b>	<b>24.4</b>	<b>22.3</b>	<b>78.5</b>	<b>612.4</b>

	<b>Полдник</b>					
13009	булочка с кунжутом	60	6	2.4	27	153.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>7,6</b>	<b>3,5</b>	<b>35.6</b>	<b>204,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>52.6</b>	<b>41.8</b>	<b>189.6</b>	<b>1345.5</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>15.7</b>	<b>11.6</b>	<b>48.1</b>	<b>359.9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
19	кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21.8</b>	<b>87.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
ДП-7г	Каша перловая с овощами	150	5.5	7.6	36.7	237.7
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>28.6</b>	<b>17.3</b>	<b>96.6</b>	<b>657.1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Булочка ванильная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,5</b>	<b>2,8</b>	<b>45,8</b>	<b>225,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>50.8</b>	<b>43.2</b>	<b>215.7</b>	<b>1455.2</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15.9	129.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0.1	0	12.8	51.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>10.8</b>	<b>9.8</b>	<b>65.4</b>	<b>393.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>5,1</b>	<b>3,8</b>	<b>8,3</b>	<b>87,2</b>
	<b>Обед</b>					
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
ДП-7г	Каша перловая	150	5.5	7.6	36.7	237.7
54-24м	Шницель из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>28.9</b>	<b>17.8</b>	<b>82.7</b>	<b>607.8</b>

	<b>Полдник</b>					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
425	булочка с повидлом	60	4.5	7.3	31.5	210
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>5.1</b>	<b>7.7</b>	<b>64.1</b>	<b>346.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>46.3</b>	<b>35.8</b>	<b>233.2</b>	<b>1442.1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0.05	3,7	0.05	33
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>445</b>	<b>16.1</b>	<b>18.7</b>	<b>28.7</b>	<b>347.3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
19	кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>21.8</b>	<b>87.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-3м	Голубцы ленивые	80	6.8	6.1	5.1	102.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>685</b>	<b>25.6</b>	<b>15.9</b>	<b>90</b>	<b>606.1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
13009	булочка с кунжутом	60	6	2.4	27	153.9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>10,7</b>	<b>5,9</b>	<b>39,5</b>	<b>254,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1515</b>	<b>55</b>	<b>41</b>	<b>179.2</b>	<b>1305.9</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>14.5</b>	<b>11.9</b>	<b>56.2</b>	<b>389.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Ряженка 2.5%	100	4.9	4.3	7.1	86.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>4.9</b>	<b>4.3</b>	<b>7.1</b>	<b>86.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>30.1</b>	<b>16.1</b>	<b>85.6</b>	<b>608.5</b>
	<b>Полдник</b>					

54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	60	4	1.2	33.5	160.7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>4,2</b>	<b>1,3</b>	<b>43,4</b>	<b>202,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>59.3</b>	<b>38.5</b>	<b>192</b>	<b>1352.1</b>