

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 18»  
(МБОУ «СОШ № 18»)

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «СОШ № 18»  
О.В. Рубинова  
Приказ № 6 к от 09.01.2025

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
(ТЕХНИЧЕСКИЙ ДОКУМЕНТ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 1,5 до 3 лет  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ С 10 ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

г. Бийск, 2025

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	34	2	205	202
	Чай с сахаром.	180			8	34	457
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
<b>Итого за Завтрак</b>		355	11	38	30	366	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок	100	1		10	93	501
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	1		10	93	
<b>Обед</b>							
	Суп-харчо.	150	2	2	6	80	109
	Бигус с мясом говядина	160	14	11	8	235	329
	Компот из сухофруктов	150	1		30	113	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1		5	25	575
<b>Итого за Обед</b>		500	20	13	59	500	
<b>Полдник</b>							
	Манник (кекс)	70	4	4	22	135	550
	Молоко кипяченое.	150	4	4	7	80	469
<b>Итого за Полдник</b>		220	8	8	29	215	
<b>Итого за день</b>		1 175	40	59	128	1174	

(лист 2)

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая молочная.	130	4	4	23	146	217
	Какао с молоком	180	3	3	12	85	462
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
<b>Итого за Завтрак</b>		355	10	11	55	358	
<b>Второй завтрак</b>							
	Яблоко	100			10	44	82
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100			10	44	
<b>Обед</b>							
	Морковь отварная(нарезка)	30		1	2	29	53
	Рассольник ленинградский	150	2	3	8	76	100
	Суфле из печени	50	9	4	5	92	40
	Макаронные изделия отварные	110	4	4	22	135	256
	Кисель плодово-ягодный	150			20	81	484
	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1		5	25	575
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
<b>Итого за Обед</b>		530	18	12	72	485	
<b>Полдник</b>							

Пирог с картофелем	60	15	9	28	187	535
Чай с молоком	200	2	1	12	64	460
<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>251</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 245</b>	<b>45</b>	<b>33</b>	<b>177</b>	<b>1138</b>	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша ячневая молочная	130	5	4	21	140	227
	Кофейный напиток с молоком	180	2	2	11	72	465
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
<b>Итого за Завтрак</b>		355	10	10	52	339	
<b>Итого за Второй завтрак</b>							
	Йогурт	100	3	3	4	51	470
<b>Итого за Второй завтрак</b>							
	Свекла отварная(нарезка)	30		1	1	14	26
	Суп гороховый	150	4	2	9	85	127
	Котлета рыбная	50	5	1	3	77	308
	Пюре картофельное.	110	3	4	6	124	377
	Компот из сухофруктов	150	1		30	113	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1		5	25	575
<b>Итого за Обед</b>		530	16	8	64	485	
<b>Итого за Обед</b>							
	Омлет натуральный, запеченный	80	8	9	2	177	268
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Чай с сахаром.	150			7	29	457
<b>Итого за Полдник</b>		250	10	9	19	253	
<b>Итого за день</b>		1 235	39	30	139	1128	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Итого за Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4	4	13	104	139
	Какао с молоком	180	3	3	12	85	462
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
<b>Итого за Завтрак</b>		355	10	11	45	316	
<b>Итого за Завтрак</b>							
	Банан	100	1	2	21	96	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100	1	2	21	96	
<b>Итого за Второй завтрак</b>							
	Огурчик свежий(нарезка)	30					
	Суп по уральски	150	4	3	1	53	138
	Гуляш из мяса отварного	50	10	10	2	79	327
	Каша гречневая рассыпчатая.	110	6	5	29	184	202
	Компот из сухофруктов	150	1		30	113	495
	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1		5	25	575
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
<b>Итого за Обед</b>		530	24	18	77	501	
<b>Итого за Обед</b>							
	Булочка российская	60	4	4	29	138	544
	Снежок	150	8	9	12	152	470
<b>Итого за Полдник</b>		210	12	13	41	290	
<b>Итого за день</b>		1 195	47	44	184	1203	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша пшеничная молочная	130	5	5	23	152	235
	Кофейный напиток с молоком	180	2	2	11	72	465
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>54</b>	<b>351</b>	
	Сок	100	1		10	93	501
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>93</b>	
	Маринад овощной с томатом	30		3	3	39	429
	Борщ на курином бульоне	150	1	3	4	45	95
	Котлета из сердца	50	9	6	8	122	339
	Пюре из гороха с маслом	110	12	3	22	161	389
	Кисель плодово-ягодный	150			20	81	484
	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1		5	25	575
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>25</b>	<b>15</b>	<b>72</b>	<b>520</b>	
	Запеканка творожная	60	9	5	9	116	279
	Джем	15			10	39	86
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Чай с сахаром.	150			7	29	457
<b>Итого за Полдник</b>		<b>245</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>36</b>	<b>231</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 230</b>	<b>47</b>	<b>31</b>	<b>172</b>	<b>1195</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Макароны отварные с сыром	130	8	7	23	182	259
	Чай с сахаром.	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>51</b>	<b>310</b>	
	Сок	100	1		10	93	501
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>93</b>	
	Икра кабачковая	30	1	3	2	35	150
	Щи из свежей капусты	150	1	3	2	46	104
	Плов из говядины	160	13	15	28	262	330
	Компот из сухофруктов	150	1		30	113	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1		5	25	575
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>77</b>	<b>528</b>	
	Булочка дорожная	60	4	8	29	205	543
	Молоко кипяченое.	150	4	4	7	80	469
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>285</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 190</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>174</b>	<b>1216</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша манная на молоке	130	4	4	20	133	230
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	12	80	465
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>375</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>52</b>	<b>340</b>	
	Яблоко	100			10	44	82
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>10</b>	<b>44</b>	
	Морковь отварная(нарезка)	30		1	2	29	53
	Суп с макаронными изделиями	150	2	2	7	60	128
	Азу из мяса говядины	50	7	6	2	92	325
	Каша перловая рассыпчатая	110	3	3	22	131	207
	Компот из сухофруктов	150	1		30	113	495
	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1		5	25	575
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>78</b>	<b>497</b>	
	Печенье	50	4	37	11	148	
	Снежок	150	8	9	12	152	470
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>12</b>	<b>46</b>	<b>23</b>	<b>300</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 205</b>	<b>38</b>	<b>68</b>	<b>163</b>	<b>1181</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша из овсянных хлопьев (геркулес)	130	5	5	18	141	234
	Какао с молоком	180	3	3	12	85	462
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>50</b>	<b>353</b>	
	Сок	100	1		10	93	501
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>		<b>10</b>	<b>93</b>	
	Свекла отварная(нарезка)	30		1	1	14	26
	Суп с крупой и томатом	150	2	3	9	71	125
	Голубцы ленивые	50	5	6	2	98	333
	Пюре картофельное.	110	3	4	6	124	377
	Компот из сухофруктов	150	1		30	113	495
	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1		5	25	575
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>63</b>	<b>492</b>	
	Сырники творожные	50	8	3	9	116	286
	Соус шоколадный	20	1	1	8	48	443
	Чай с сахаром.	150			7	29	457
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>9</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>193</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 205</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>147</b>	<b>1131</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша кукурузная молочная	130	4	4	24	147	233
	Кофейный напиток с молоком	180	2	2	11	72	465
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>55</b>	<b>346</b>	
	Банан	100	1	2	21	96	
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	
	Лук маринованный	30		2	1	20	926
	Суп свекольник	150	1	3	6	70	98
	Рагу из птицы	160	17	15	16	210	73
	Кисель плодово-ягодный	150			20	81	484
	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1		5	25	575
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>58</b>	<b>453</b>	
	Ватрушка с повидлом	70	9	9	25	213	142
	Йогурт	140	4	4	6	71	470
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>31</b>	<b>284</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 195</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	<b>1179</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша молочная "Дружба"	130	3	4	18	124	229
	Какао с молоком	180	3	3	12	85	462
	Сыр	20	5	6		72	75
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>370</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>50</b>	<b>375</b>	
	Снежок	100	5	6	8	101	470
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>101</b>	
	Икра свекольная	30		1	3	22	53
	Суп с клецками	150	2	2	6	59	115
	Рыба в сметанном соусе	50	7	2	1	68	298
	Рис отварной.	110	3	4	28	161	385
	Компот из сухофруктов	150	1		30	113	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1		5	25	575
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>83</b>	<b>495</b>	
	Пирог с картофелем	70	18	10	32	218	535
	Чай с сахаром.	150			7	29	457
<b>Итого за Полдник</b>		<b>220</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>39</b>	<b>247</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 220</b>	<b>53</b>	<b>38</b>	<b>180</b>	<b>1218</b>	

Итого за период	12 095	427	418	1629	11763	
Среднее значение за период		42,7	41,8	162,9	1176,3	