Ойыке Радислава Аркадиевна

Digitally signed by Ойыке Радислава Аркадиевна
DN: cn=Ойыке Радислава Аркадиевна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования села Хатырка", ou=МБОУ "Центр образования с.Хатырка", email=khatyrkaschool@rambler.ru, c=RU
Date: 2026.01.12 15:02:19 +12'00'

Утверждаю
Директор МБОУ "ЦО с.Хатырка"
_____ Р.А. Ойыке
Приказ от 12.01.2026г. №

Примерное меню для организации питания
воспитанников дошкольных групп в возрасте 3-7 лет МБОУ "ЦО с. Хатырка"
на второе полугодие 2025-2026 учебного года

№ рецептуры	Дни		Наименование блюда	Выход порции г.	Пищевые вещества г.			Энергети-ческая ценность, Ккал
					Б	Ж	У	
311	1 день	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	200	2,44	4,22	27,26	183
			Сосиска молочная	80	6,8	15,2	0,54	186,4
			Хлеб	35	3,73	1,58	16,63	95,9
377			Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,85
			Йогурт	80	2,24	1,76	11,84	79,2
ИТОГО				**595,00**	**15,33**	**22,78**	**69,97**	**600,35**
139	1 день	ОБЕД	Суп гороховый с олениной	200	4,40	4,22	44,80	118,60
492			Плов из курицы	200	11,61	7,80	30,41	305,33
2			Салат луковый	50	0,80	4,50	3,50	58,00
			Хлеб	50	5,33	2,26	23,78	137,00
			Сок промышленного производства	200	0,00	0,00	23,00	92,00
			Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,42
ИТОГО				**720,00**	**23,64**	**20,74**	**140,37**	**794,35**
173	1 день	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша вязкая пшенная молочная	150	5,93	7,55	34,88	231,13
376			Чай с вареньем	200	0,12	0,05	12,4	50,9
			Хлеб	35	3,73	1,58	16,63	95,9
			Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО				**485,00**	**10,18**	**9,58**	**73,71**	**424,93**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				**1800,00**	**49,15**	**53,10**	**284,05**	**1819,63**
173	2 день	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	150	5,92	7,56	34,87	231,13
3			Бутерброд с маслом и сыром	55	5,61	8,03	15,62	148,50
376			Чай с сахаром	200	0,12	0,05	12,4	50,9
ИТОГО				**405,00**	**11,65**	**15,64**	**62,89**	**430,53**
96	2 день	ОБЕД	Рассольник домашний со свининой	200	4,40	5,40	7,80	97,20
202			Макароны отварные	150	5,64	0,68	31,92	156,30
260			Гуляш из оленины с соусом	80	8,44	13,42	2,40	168,80
			Огурец консервированный	50	0,40	0,03	0,85	6,50
			Хлеб	50	5,33	2,26	23,78	137,00

349			Компот из сухофруктов	200	0,30	0,03	27,50	110,00
ИТОГО				**730,00**	**24,51**	**21,82**	**94,25**	**675,80**
171	**2 день**	**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**	Каша гречневая рассыпчатая	140	7,29	7,86	41,04	263,43
251			Поджарка из свинины	80	11,74	15,57	3,28	280,61
			Сок промышленного производства	200	0,00	0,00	23,00	92,00
			Хлеб	35	3,73	1,58	16,63	95,9
			Апельсин	100	0,9	0,2	11,75	47
ИТОГО				**555,00**	**23,66**	**25,21**	**95,70**	**778,94**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				**1690,00**	**59,82**	**62,67**	**252,84**	**1885,27**
371	**3 день**	**ЗАВТРАК**	Оладьи с молоком сгущенным	150	11,42	11,00	64,02	400,50
			Яйцо отварное	65	8,00	7,00	1,00	101,00
382			Какао	200	4,07	3,54	4,33	17,57
			Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО				**515,00**	**23,89**	**21,94**	**79,15**	**566,07**
92	**3 день**	**ОБЕД**	Щи из квашеной капусты с олениной олениной	200	1,05	5,60	6,40	59,52
259			Жаркое по домашнему	200	9,06	16,78	31,40	337,13
			Хлеб	50	5,33	2,26	23,78	137,00
342			Компот из свежих плодов	200	0,20	1,10	28,20	116,60
ИТОГО				**650,00**	**15,64**	**25,74**	**89,78**	**650,25**
174	**3 день**	**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**	Каша рисовая молочная	200	5,46	9,86	45,04	283,38
376			Чай с вареньем	200	0,12	0,05	12,4	50,9
			Хлеб	35	3,73	1,58	16,63	95,9
ИТОГО				**435,00**	**9,31**	**11,49**	**74,07**	**430,18**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				**1600,00**	**48,84**	**59,17**	**243,00**	**1646,50**
204	**4 день**	**ЗАВТРАК**	Макароны отварные с сыром	200	13,53	15,92	34,12	334,40
1			Бутерброд с маслом	45	2,38	8,40	16,91	156,80
195			Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	15,8	80
			Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
ИТОГО				**500,00**	**18,11**	**26,12**	**74,33**	**609,20**
108	**4 день**	**ОБЕД**	Суп картофельный с клецками и рыбой	200	8,20	4,60	23,20	180,26
171			Каша гречневая рассыпчатая	150	7,81	8,42	43,97	282,24
255			Печень по-строгоновски	80	6,06	11,64	2,81	148,00
			Томаты консервированные	50	0,55	0,05	1,75	10
			Хлеб	50	5,33	2,26	23,78	137,00

378			Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	10,00	118,88
ИТОГО				**730,00**	**27,95**	**26,97**	**105,51**	**876,38**
173	**4 день**	**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**	Каша пшенная молочная	200	2,96	3,58	6,14	71,20
349			Компот из сухофруктов	200	0,30	0,03	27,50	110,00
			Хлеб	35	3,73	1,58	16,63	95,9
ИТОГО				**435,00**	**6,99**	**5,19**	**50,27**	**277,10**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				**1665,00**	**53,05**	**58,28**	**230,11**	**1762,68**
181	**5 день**	**ЗАВТРАК**	Каша манная жидкая (молочная)	150	4,17	7,30	28,88	198,40
1			Яйцо отварное	65	8,00	7,00	1,00	101,00
			Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			Хлеб	35	3,73	1,58	16,63	95,9
377			Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,85
ИТОГО				**550,00**	**16,42**	**16,30**	**70,01**	**498,15**
82	**5 день**	**ОБЕД**	Борщ с олениной	200	1,44	3,93	8,73	82,00
304			Рис отварной	150	3,64	5,36	36,68	209,70
229			Рыба тушеная	80	8,00	4,05	3,04	88,80
47			Салат из квашеной капусты	50	0,83	2,50	4,16	42,85
			Хлеб	50	5,33	2,26	23,78	137,00
			Сок промышленного производства	200	0,00	0,00	23,00	92,00
ИТОГО				**730,00**	**19,24**	**18,10**	**99,39**	**652,35**
171	**5 день**	**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**	Каша перловая рассыпчатая	150	6,01	6,48	33,83	217,20
251			Поджарка из оленины и говядины	80	12,10	17,65	4,38	240,82
			Хлеб	35	3,73	1,58	16,63	95,9
376			Чай с вареньем	200	0,12	0,05	12,4	50,9
ИТОГО				**465,00**	**21,96**	**25,76**	**67,24**	**604,82**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				**1745,00**	**57,62**	**60,16**	**236,64**	**1755,32**
ИТОГО ЗА 5 дней				**8500,00**	**268,48**	**293,38**	**1246,64**	**8869,40**
ИТОГО В ДЕНЬ (СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ)				**1700,00**	**53,70**	**58,68**	**249,33**	**1773,88**
176	**6 день**	**ЗАВТРАК**	Суп молочный рисовый	150	2,19	2,65	4,60	283,38
3			Бутерброд с маслом и сыром	55	5,61	8,03	15,62	148,50
			Йогурт	80	2,24	1,76	11,84	79,2
376			Чай с сахаром	200	0,12	0,05	12,4	50,9
ИТОГО				**485,00**	**10,16**	**12,49**	**44,46**	**561,98**
101	**6 день**	**ОБЕД**	Суп картофельный с крупой и олениной	200	1,58	2,15	9,67	68,60
332			Макароны отварные	150	5,65	0,68	31,92	156,30
461			Тефтели из говядины и свинины	80	15,75	20,91	7,80	280,61

51			Салат из консервированного горошка	50	1,48	2,60	3,13	41,80
			Хлеб	50	5,33	2,26	23,78	137,00
342			Компот из свежих плодов	200	0,20	1,10	28,20	116,60
ИТОГО				**730,00**	**29,99**	**29,70**	**104,50**	**800,91**
192	**6 день**	**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**	Биточки манные с вареньем	150	3,61	5,70	48,12	258,80
378			Кисель из концентрата	200	0,22	0,00	4,33	17,77
			Апельсин	100	0,40	0,40	7,80	37,60
ИТОГО				**450,00**	**4,23**	**6,10**	**60,25**	**314,17**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				**1665,00**	**44,38**	**48,29**	**209,21**	**1677,06**
311	**7 день**	**ЗАВТРАК**	Каша пшенная жидкая молочная	200	7,90	10,07	46,49	308,16
1			Бутерброд с маслом	45	2,38	8,40	16,91	156,80
685			Какао	200	4,07	3,54	4,33	17,57
			Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00
ИТОГО				**500,00**	**15,15**	**22,21**	**75,23**	**520,53**
110	**7 день**	**ОБЕД**	Свекольник с олениной	200	3,60	1,00	7,20	52,60
297			Картофельное пюре	150	1,82	3,16	20,43	137,25
374			Котлета с соусом	80	8,80	9,80	6,45	141,20
			Салат из соленых огурцов с луком	50	0,41	2,52	1,00	27,50
			Хлеб	50	5,33	2,26	23,78	137,00
349			Компот из сухофруктов	200	0,30	0,03	27,50	110,00
ИТОГО				**730,00**	**20,26**	**18,77**	**86,36**	**605,55**
282	**7 день**	**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**	Оладьи из печени	80	13,57	16,40	5,56	238,53
61			Салат из консервированного горошка	50	1,48	2,60	3,13	41,80
342			Компот из свежих плодов	200	0,20	1,10	28,20	116,60
			Хлеб	35	3,73	1,58	16,63	95,9
ИТОГО				**365,00**	**18,98**	**21,68**	**53,52**	**492,83**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				**1595,00**	**54,39**	**62,66**	**215,11**	**1618,91**
302	**8 день**	**ЗАВТРАК**	Каша рисовая молочная	200	5,45	10,00	48,12	303,64
3			Бутерброд с маслом и сыром	55	5,61	8,03	15,62	148,50
195			Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	15,8	80
			Апельсин					
				100	0,9	0,2	11,75	47
ИТОГО				**555,00**	**13,36**	**19,83**	**91,29**	**579,14**
87	**8 день**	**ОБЕД**	Суп с пшенной крупой и рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,45	121,80
173			Каша перловая рассыпчатая	150	6,31	7,60	43,97	282,34
288			Курица отварная	80	12,48	14,81	4,00	253,33

			Хлеб	50	5,33	2,26	23,78	137,00
378			Кисель из концентрата	200	0,22	0,00	4,33	17,77
ИТОГО				**680,00**	**31,22**	**31,39**	**87,53**	**812,24**
371	**8 день**	**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**	Оладьи с молоком сгущенным	150	11,42	11,00	64,02	400,50
376			Чай с сахаром	200	0,12	0,05	12,4	50,9
ИТОГО				**350,00**	**11,54**	**11,05**	**76,42**	**451,40**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				**1585,00**	**56,12**	**62,27**	**255,24**	**1842,78**
311	**9 день**	**ЗАВТРАК**	Суп молочный с макаронными изделями	200	5,49	5,17	19,82	148,32
1			Бутерброд с маслом	45	2,38	8,40	16,91	156,80
377			Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,85
ИТОГО				**445,00**	**7,99**	**13,59**	**50,43**	**360,97**
131	**9 день**	**ОБЕД**	Рассольник домашний с олениной	200	4,40	5,40	7,80	97,20
171			Рис отварной	150	7,81	8,42	43,97	282,24
251			Рыба тушеная	80	12,10	17,65	4,39	240,82
47			Салат из квашеной капусты	50	0,83	2,50	4,16	42,85
			Хлеб	50	5,33	2,26	23,78	137,00
			Сок промышленного производства	200	0,00	0,00	23,00	92,00
ИТОГО				**730,00**	**30,47**	**36,23**	**107,10**	**892,11**
259	**9 день**	**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**	Жаркое по домашнему	200	9,06	16,78	31,40	337,13
			Хлеб	35	3,73	1,58	16,63	95,9
			Вафли	20	1,14	5,20	12,40	102,60
376			Чай с вареньем	200	0,12	0,05	12,4	50,9
ИТОГО				**455,00**	**14,05**	**23,61**	**72,83**	**586,53**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				**1630,00**	**52,51**	**73,43**	**230,36**	**1839,61**
302	**10 день**	**ЗАВТРАК**	Каша ячневая молочная вязкая	200	5,12	7,18	48,12	223,97
3			Бутерброд с маслом и сыром	55	5,61	8,03	15,62	148,50
			Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
376			Чай с сахаром	200	0,12	0,05	12,4	50,9
ИТОГО				**555,00**	**11,65**	**15,46**	**83,64**	**461,37**
92	**10 день**	**ОБЕД**	Щи из квашеной капусты с олениной	200	1,05	4,80	6,40	59,51
330			Бобовые отварные (горох)	150	13,29	3,78	34,66	227,85
282			Оладьи из печени	80	13,57	16,40	5,56	238,53
			Хлеб	50	5,33	2,26	23,78	137,00
349			Компот из сухофруктов	200	0,30	0,03	27,50	110,00
ИТОГО				**680,00**	**33,54**	**27,27**	**97,90**	**772,89**
60	**10 день**	**УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК**	Плов с тушеными овощами	200	3,33	7,09	33,25	246,93
342			Компот из свежих плодов	200	0,20	1,10	28,20	116,60

		VI П	Хлеб	35	3,73	1,58	16,63	95,9
ИТОГО				**435,00**	**7,26**	**9,77**	**78,08**	**459,43**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				**1670,00**	**52,45**	**52,50**	**259,62**	**1693,69**
ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ				**8145,00**	**259,85**	**299,15**	**1169,54**	**8672,05**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ(средний показатель)				**1629,00**	**51,97**	**59,83**	**233,91**	**1734,41**

Витаминизация третьих осуществляется аскорбиновой кислотой ежедневно для детей 3-7 года – 50 мг в день на одного ребенка.