

«Утверждаю»

Директор МБОУ РСОШ №1

Барбье Т. Л

« ____ » _____ 2025 г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для детей, посещающих группу
продленного дня

МБОУ РСОШ №1

Август 2025 г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
<i>Обед</i>	Суп картофельный с горохом	270	5,2	4,45	15,4	122,9	4
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,63	8,1	36,6	246,0	24
	Тефтели	100	9,5	15,3	11,4	221,0	41
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
			27,4	23,85	103,9	773,2	
<i>Полдник</i>	Булочка	100	9,0	5,0	59,0	310,0	
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
<i>Обед</i>	Щи со свежей капустой	250	1,75	4,9	7,7	83,0	8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,08	253,05	31
	Гуляш из говядины	150	22,0	24,2	5,5	328,0	43
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
			27,4	23,85	103,9	773,2	
<i>Полдник</i>	Закрытый бутерброд с сыром	30/10/20	7,4	13,7	14,8	212,0	20
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
<i>Обед</i>	Суп с крупой	250	1,6	5,07	17,05	120,25	29
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	6,7	31,4	209,2	10
	Курица в соусе с томатом	100	13,6	13,5	4,1	192,0	12
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Кисель	200	1,4	0	29,0	122,0	18
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
			27,4	23,85	103,9	773,2	
<i>Полдник</i>	Печенье сахарное	100	7,5	13,2	63,5	417,0	
	Сок натуральный	200	0	0	22,0	90,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	111,25	15
	Пюре картофельное	200	2,7	6,75	12,75	123,0	16
	Биточки	100	17,8	17,5	14,3	286,0	32
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Полдник	Булочка	100	9,0	5,0	59,0	310,0	
	Кефирный напиток «Снежок»	200	5,4	5,0	21,6	158,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
<i>Обед</i>	Рассольник Ленинградский	300	2,05	5,25	16,25	121,25	27
	Пюре из гороха с маслом	150	19,5	6,0	38,8	287,0	39
	Рыба тушенная в сметанном соусе	120	18,4	15,5	18,7	288,0	35
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
			27,4	23,85	103,9	773,2	
<i>Полдник</i>	Бутерброд с повидлом	40/20	2,4	3,8	28,0	155,6	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 6							
<i>Обед</i>	Щи со свежей капустой	250	1,75	4,9	7,7	83,0	8
	Макароны отварные	150	5,7	0,7	29,0	144,9	40
	Котлета мясная	100	17,8	17,5	14,3	286,0	32
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
			27,4	23,85	103,9	773,2	
<i>Полдник</i>	Печенье сахарное	100	7,5	13,2	63,5	417,0	
	Сок натуральный	200	0	0	22,0	90,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 7							
<i>Обед</i>	Рассольник Ленинградский	300	2,05	5,25	16,25	121,25	27
	Пюре из гороха с маслом	150	19,5	6,0	38,8	287,0	39
	Курица в соусе с томатом	100	13,6	13,5	4,1	192,0	12
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
			27,4	23,85	103,9	773,2	
<i>Полдник</i>	Булочка	100	9,0	5,0	59,0	310,0	
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 8							
<i>Обед</i>	Суп с рыбными консервами	250	9,22	7,22	16,05	166,25	30
	Жаркое по- домашнему	250	26,0	23,2	16,6	379,0	22
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
			27,4	23,85	103,9	773,2	
<i>Полдник</i>	Закрытый бутерброд с сыром	30/10/20	7,4	13,7	14,8	212,0	20
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 9							
Обед	Суп картофельный с горохом	270	5,2	4,45	15,4	122,9	4
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,08	253,05	31
	Тефтели	100	9,5	15,3	11,4	221,0	41
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
			27,4	23,85	103,9	773,2	
Полдник	Булочка	100	9,0	5,0	59,0	310,0	
	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	186,0	25

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 10							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	111,25	15
	Плов из отварной птицы	250	16,0	15,9	37,9	359,0	9
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
			27,4	23,85	103,9	773,2	
Полдник	Булочка	100	9,0	5,0	59,0	310,0	
	Кисель	200	1,4	0	29,0	122,0	18

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 1							
Обед	Щи со свежей капустой	250	1,75	4,9	7,7	83,0	8
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,63	8,1	36,6	246,0	24
	Гуляш из говядины	150	22,0	24,2	5,5	328,0	43
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
			27,4	23,85	103,9	773,2	
Полдник	Бутерброд с повидлом	40/20	2,4	3,8	28,0	155,6	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 2							
<i>Обед</i>	Суп с крупой	250	1,6	5,07	17,05	120,25	29
	Пюре из гороха с маслом	150	19,5	6,0	38,8	287,0	39
	Курица в соусе с томатом	100	13,6	13,5	4,1	192,0	12
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
			27,4	23,85	103,9	773,2	
<i>Полдник</i>	Булочка	100	9,0	5,0	59,0	310,0	
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 3							
<i>Обед</i>	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	111,25	15
	Пюре картофельное	200	2,7	6,75	12,75	123,0	16
	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	18,4	15,5	18,7	288,0	35
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
			27,4	23,85	103,9	773,2	
<i>Полдник</i>	Печенье сахарное	100	7,5	13,2	63,5	417,0	
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 4							
<i>Обед</i>	Рассольник Ленинградский	300	2,05	5,25	16,25	121,25	27
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	6,1	37,3	219,0	34
	Биточки	100	17,8	17,5	14,3	286,0	32
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
			27,4	23,85	103,9	773,2	
<i>Полдник</i>	Закрытый бутерброд с сыром	30/10/20	7,4	13,7	14,8	212,0	20
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 5							
<i>Обед</i>	Щи со свежей капустой	250	1,75	4,9	7,7	83,0	8
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,08	253,05	31
	Тефтели	100	9,5	15,3	11,4	221,0	41
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
			27,4	23,85	103,9	773,2	
<i>Полдник</i>	Булочка	100	9,0	5,0	59,0	310,0	
	Сок натуральный	200	0	0	22,0	90,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 6							
<i>Обед</i>	Суп с крупой	250	1,6	5,07	17,05	120,25	29
	Жаркое по- домашнему	250	26,0	23,2	16,6	379,0	22
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
			27,4	23,85	103,9	773,2	
<i>Полдник</i>	Бутерброд с повидлом	40/20	2,4	3,8	28,0	155,6	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 7							
<i>Обед</i>	Суп с рыбными консервами	250	9,22	7,22	16,05	166,25	30
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	6,7	31,4	209,2	10
	Котлета мясная	100	17,8	17,5	14,3	286,0	32
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
			27,4	23,85	103,9	773,2	
<i>Полдник</i>	Булочка	100	9,0	5,0	59,0	310,0	
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 8							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,8	111,25	15
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,63	8,1	36,6	246,0	24
	Курица в соусе с томатом	100	13,6	13,5	4,1	192,0	12
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
			27,4	23,85	103,9	773,2	
Полдник	Печенье сахарное	100	7,5	13,2	63,5	417,0	
	Сок натуральный	200	0	0	22,0	90,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 9							
Обед	Суп картофельный с горохом	270	5,2	4,45	15,4	122,9	4
	Макароны отварные	150	5,7	0,7	29,0	144,9	40
	Гуляш из говядины	150	22,0	24,2	5,5	328,0	43
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
			27,4	23,85	103,9	773,2	
Полдник	Булочка	100	9,0	5,0	59,0	310,0	
	Йогурт питьевой	200	6,4	4,8	9,0	104,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 10							
<i>Обед</i>	Щи со свежей капустой	250	1,75	4,9	7,7	83,0	8
	Плов из отварной птицы	250	16,0	15,9	37,9	359,0	9
	Кисель	200	1,4	0	29,0	122,0	18
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
			27,4	23,85	103,9	773,2	
<i>Полдник</i>	Закрытый бутерброд с сыром	30/10/20	7,4	13,7	14,8	212,0	20
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2