

УТВЕРЖДАЮ

ИП Валов Е. А.

Е. А. Валов

«12» 2026 г.



СОГЛАСОВАНО :

Директор МАОУ «Голдыревская СОШ»

«12» 2026 г.



10-ти дневное меню
для детей от 1 года до 3 лет.

Основание:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения» приложения 8-10)

Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для школ ,школ –интернатов, детских домов ,детских оздоровительных учреждений ,учреждений профессионального образования ,специализированных учреждений для несовершеннолетних ,нуждающихся в социальной реабилитации ,2013 года.

Согласовано :

Директор МАОУ "Голдыревская СОШ "

МЕНЮ

Дети 1-3 (СанПин 20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры 2013 г
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Каша геркулесовая	130	4,65	6,11	18,72	148	1	272
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Бутерброд с вар.сгущенкой	30	2,24	1,01	15,39	80	0,1	114/472.202 1г
Итого за завтрак			6,97	7,12	45,36	273	1,1	
2-Завтрак	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87	0,6	536
Итого за 2-завтрак			5	3,2	8,5	87	0,6	
Обед	Борщ со сметаной	155	1,08	2,65	7,09	57	10,82	133/488
	Биточки кур с соусом	50	7,50	5,36	4,64	94	0,43	417/444
	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150		419
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38		20,25	83	0,38	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед			14,18	12,81	71,62	457,00	11,63	
Ужин	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	110		608
	Салат карт.с зел.горошком	50	1,55	5,70	4,90	77	5,1	66
	Омлет нат.	65	5,60	8,70	1,50	106	0,2	307
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за ужин			10,32	16,05	46,83	373,00	5,30	
Итого за день:			42,50	50,01	190,74	1 495,00	45,41	
День 2								
Завтрак	Каша "Дружба"	130	3,42	7,58	16,29	147	0,86	266
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Бутерброд с повидлом	30	1,07	2,69	20,38	110	0,13	101
	Итого за завтрак			4,57	10,27	47,92	302	0,99
2-Завтрак	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
Итого за 2-завтрак			0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед	Суп с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,30	67	4,95	152
	Кнели из говядины с соусом	50	8,20	6,50	2,80	106	0,1	384/444
	Каша гречневая	110	5,04	7,08	17,93	156	0,75	254
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38		20,25	83	0,38	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед			17,75	15,63	67,13	485	6,18	
Ужин	Булочка ванильная	50	3,92	4,00	28,25	165		582
	Рагу из овощей	110	2,10	7,50	9,64	114	8,69	201
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за ужин			7,42	11,74	55,82	359	8,69	
Итого за день:			43,17	54,23	205,17	1 468,00	45,92	

День 3								
Завтрак	Каша манная	130	4,03	4,85	20,06	140	0,9	268
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Бутерброд с сыром	30	3,91	5,54	5,78	89	0,06	96
Итого за завтрак			<u>8,02</u>	<u>10,39</u>	<u>37,09</u>	<u>274</u>	<u>0,96</u>	
2-завтрак	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
Итого за 2-завтрак			<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>47</u>	<u>10</u>	
Обед	Щи со сметаной	155	1,18	3,74	4,85	58	11,11	147/488
	Котлета рыбная с соусом	50	6,95	1,05	4,80	57	0,2	351/444
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101	3,74	434
	Компот из свежих фруктов	150	0,38	0,15	17,33	72	3,23	526
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед			<u>13,33</u>	<u>10,12</u>	<u>53,82</u>	<u>360,50</u>	<u>18,28</u>	
Ужин	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125		609
	Запеканка из моркови с творогом с соусом слад.	130	9,51	12,31	22,91	232	1,82	320/449
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за ужин			<u>13,16</u>	<u>15,49</u>	<u>63,16</u>	<u>437</u>	<u>1,82</u>	
Итого за день:			<u>37,60</u>	<u>47,35</u>	<u>198,78</u>	<u>1 442,00</u>	<u>31,06</u>	
День 4								
Завтрак	Каша ячневая	130	4,16	7,41	23,24	176	0,93	261
	Какао с молоком	150	2,70	2,48	18,75	108	0,98	508
	Бутерброд с вар.сгущенкой	30	2,24	1,01	15,39	80	0,1	114/472.202 1г
Итого за завтрак			<u>9,1</u>	<u>10,9</u>	<u>57,38</u>	<u>364</u>	<u>2,01</u>	
2- завтрак	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
Итого за 2-завтрак			<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>47</u>	<u>10</u>	
Обед	Суп из овощей со сметаной	155	2,34	3,39	9,35	77	9,44	148/488
	Фрикадельки из кур	55	7,85	6,82	4,18	109	0,44	415/444
	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150		419
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38		20,25	83	0,38	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед			<u>15,79</u>	<u>15,01</u>	<u>73,42</u>	<u>492,30</u>	<u>10,26</u>	
Ужин	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	110		608
	Макар.изд.с овощами и мол.соусом	150	3,57	8,51	20,43	172	1,53	300/444
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за ужин			<u>6,74</u>	<u>10,16</u>	<u>60,86</u>	<u>362</u>	<u>1,53</u>	
Итого за день:			<u>48,19</u>	<u>52,61</u>	<u>207,11</u>	<u>1 423,00</u>	<u>53,00</u>	

		130	5,07	6,15	23,27	185	0,95	273
	Каша пшенная							
	Кофейный напиток на молоке	150	2,40	2,03	11,93	59	0,98	514
	Бутерброд с сыром	30	3,91	5,54	5,78	89	0,06	96
			11,38	13,72	40,98	333	1,99	
Итого за завтрак								
2 завтрак	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87	0,6	536
			5	3,2	8,5	87	0,6	
Итого за 2-завтрак								
Обед	Рассольник со сметаной	155	1,36	3,90	9,93	81	4,63	139/488
	Тефтели из гов.с соусом	50	4,75	7,65	5,70	111	0,4	395
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69	18,7	428
	Компот из свежих фруктов	150	0,38	0,15	17,33	72	3,23	526
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед			13,07	16,00	52,10	406,00	26,96	
Ужин	Пирожок с повидлом	50	3,00	2,67	30,50	158	0,08	561
	Суп-пюре с гречками	170	5,16	4,10	28,80	173	5,78	165/176
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за ужин			9,56	7,01	77,23	411	5,86	
Итого за день:			42,24	45,74	208,75	1 449,00	30,41	
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	Каша "Дружба"	130	3,42	7,58	16,29	147	0,86	266
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Бутерброд с повидлом	30	1,07	2,69	20,38	110	0,13	101
Итого за завтрак			4,57	10,27	47,92	302	0,99	
2-завтрак	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
Итого за 2-завтрак			0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед	Борщ со сметаной	155	1,08	2,65	7,09	57	10,82	133/488
	Котлета "Школьная" с соусом	50	7,65	5,50	6,65	107	0	347/2021
	Макаронные изд.отварные	110	4,15	0,50	21,30	107	0,01	297
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38		20,25	83	0,38	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед			15,77	8,99	70,14	427,00	11,21	
Ужин	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125		609
	Запеканка морковно-ябл.с соусом слад	130	3,77	5,65	19,35	143	2,74	191/449
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за ужин			7,42	8,83	59,6	348	2,74	
Итого за день:			42,89	43,94	212,71	1 365,00	36,29	

День 7								
Завтрак	Каша пшеничная	130	5,07	6,15	23,27	185	0,95	273
	Кофейный напиток на молоке	150	2,40	2,03	11,93	59	0,98	514
	Бутерброд с сыром	30	3,91	5,54	5,78	89	0,06	96
Итого за завтрак		<u>11,38</u>	<u>13,72</u>	<u>40,98</u>	<u>333</u>	<u>1,99</u>		
2-завтрак	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87	0,6	536
Итого за 2-завтрак		<u>5</u>	<u>3,2</u>	<u>8,5</u>	<u>87</u>	<u>0,6</u>		
Обед	Суп-пюре с гречками	170	5,16	4,10	28,80	173	5,78	165/176
	Рыба, туш с овощами	50	4,75	2,57	2,25	51	1,68	349
	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150		419
	Компот из свежих фруктов	150	0,38	0,15	17,33	72	3,23	526
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед		<u>15,51</u>	<u>11,62</u>	<u>88,02</u>	<u>519,00</u>	<u>10,69</u>		
Ужин	Крендель сахарный	50	3,47	6,53	29,40	190		574
	Рагу из овощей	110	2,10	7,50	9,64	114	8,69	201
	Напиток из шиповника	150	0,53	0,23	17,10	73	52,5	538
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за ужин		<u>7,42</u>	<u>14,5</u>	<u>62,82</u>	<u>412</u>	<u>61,19</u>		
Итого за день:		<u>37,90</u>	<u>45,71</u>	<u>204,56</u>	<u>1 396,00</u>	<u>43,27</u>		
День 8								
Завтрак	Каша манная	130	4,03	4,85	20,06	140	0,9	268
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Бутерброд с вар.сгущенкой	30	2,24	1,01	15,39	80	0,1	114/472.202 1г
Итого за завтрак		<u>6,35</u>	<u>5,86</u>	<u>46,7</u>	<u>265</u>	<u>1</u>		
2-завтрак	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
Итого за 2-завтрак		<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>47</u>	<u>10</u>		
Обед	Суп карт.с клецками	170	1,89	2,66	10,06	72	3,51	151/178
	Фрикадельки из кур	55	7,85	6,82	4,18	109	0,44	415/444
	Каша гречневая	110	5,04	7,08	17,93	156	0,75	254
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38		20,25	83	0,38	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед		<u>17,67</u>	<u>16,90</u>	<u>67,27</u>	<u>493,30</u>	<u>5,08</u>		
Ужин	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	110		608
	Салат карт.с огурцом	60	0,71	2,15	5,23	43	10,87	62
	Омлет нат.	65	5,60	8,70	1,50	106	0,2	307
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за ужин		<u>9,48</u>	<u>12,5</u>	<u>47,16</u>	<u>339</u>	<u>11,07</u>		
Итого за день:		<u>42,79</u>	<u>45,74</u>	<u>207,60</u>	<u>1 402,00</u>	<u>57,78</u>		

Завтрак	Каша геркулесовая	130	4,65	6,11	18,72	148	1	272
	Какао с молоком	150	2,70	2,48	18,75	108	0,98	508
	Бутерброд с повидлом	30	1,07	2,69	20,38	110	0,13	101
Итого за завтрак			8,42	11,28	57,85	366	2,11	
2-завтрак	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87	0,6	536
Итого за 2-завтрак			5	3,2	8,5	87	0,6	
Обед	Суп гороховый	150	1,38	2,55	9,08	65	5,21	149
	Тефтели из гов.с соусом	50	4,75	7,65	5,70	111	0,4	395
	Карт.пюре/капуста туш.	110	2,79	4,60	9,89	93	7,82	434/428
	Компот из свежих фруктов	150	0,38	0,15	17,33	72	3,23	526
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за обед			12,14	15,35	58,52	423,00	16,66	
Ужин	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125		609
	Макаронник с каб.икрой	150	6,76	7,80	32,12	226	3,35	298/121
	Напиток из шиповника	150	0,53	0,23	17,10	73	52,5	538
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за ужин			10,86	11,21	78,22	459	55,85	
Итого за день:			42,15	45,11	201,93	1 457,00	75,22	
День 10								
Завтрак	Каша ячневая	130	4,16	7,41	23,24	176	0,93	261
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Бутерброд с сыром	30	3,91	5,54	5,78	89	0,06	96
Итого за завтрак			8,15	12,95	40,27	310	0,99	
2- завтрак	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
Итого за 2-завтрак			0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	155	1,41	3,81	8,91	76	5,99	160/488
	Кнели из гов.с соусом	50	8,20	6,50	2,80	106	0,1	384/444
	Рагу из овощей	110	2,10	7,50	9,64	114	8,69	201
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38		20,25	83	0,38	526
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед			14,60	18,15	56,45	452,00	15,16	
Ужин	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	110		608
	Запеканка пшеничная с творогом с соусом	130	9,17	11,12	20,47	218	0,33	321/444
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за ужин			12,34	12,77	60,90	408,00	0,33	
Итого за день:			42,98	46,27	201,38	1 413,00	45,19	
Итого за 10 дней :			422,41	476,71	2038,73	14310	463,55	

	Факт	42,24	47,67	203,87	1431	46,3	
	Норма	42	47	203	1400	45	
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы			