

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Гимназия №6»
«26»  2025 год

/ О.Н.Киселева /

**Примерное двухнедельное меню горячих завтраков, обедов и
полдников в осенне-зимний период при пятидневном режиме работы
(10 дней) для организации питания детей 3-7 лет в дошкольных
учреждениях (сентябрь 2025 год – февраль 2026 год)
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
г. Прохладный.**

осенне-зимний период 2025-26 г сады

I неделя понедельник

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма
		г		г	г	за кг	рубли
	завтрак						
1	Каша гречневая молочная	180	крупа гречневая	23	23	77	1,77
			молоко	135	135	87	11,75
			масло слив	5	5	660	3,30
			сахар	4	4	91	0,36
2	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	55	1,65
3	Чай с лимоном	180	чай	1	1	717	0,72
			сахар	11	11	91	1,00
			лимон	7	6	265	1,86
4	Пряник	20	пряник	20	20	160	3,20
		410					
	обед						
1	Суп гороховый	200	картофель	60	40	78	4,68
			горох	15	13	79	1,19
			лук	10	8	72	0,72
			морковь	10	8	67	0,67
			масло раст	4	4	177	0,71
2	Плов из курицы	190	курица	98	89	297	29,11
			лук	10	9	72	0,72
			морковь	11	10	67	0,74
			томат паста	2	2	165	0,33
			рис	41	43	103	4,22
			масло раст	6	7	177	1,06
3	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	55	1,65
4	Хлеб ржаной	20	хлеб	20	20	57	1,14
5	Компот из сухофруктов	180	сухофрукты	12	12	177	2,12
			сахар	10	10	91	0,91
			витамин С	0,0005	0,0005		4,63
		620					1,19
	полдник						0,72
1	Пирожок с яблоком	100	мука пшеничная	53	53	59	3,13
			сахар	10	10	91	0,91
			дрожжи	0,5	0,5	435	0,22
			яйцо	0,1	0,1	13,23	1,32
			яблоки свежие	58	56	102	5,92
			масло раст	3	3	177	0,53
2	Кефир с сахаром	175	кефир	175	175	85	14,88
			сахар	9	9	91	0,82
			соль йод. на день	3	3	25	0,08
		275					
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							103,36

I неделя вторник

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма
		г		г	г	за кг	рубли
	завтрак						
1	Каша манная молочная	200	молоко	135	135	87	11,75
			крупа манная	20	20	72	1,44
			сахар	4	4	91	0,36
			масло слив	4	4	660	2,64
2	Хлеб пшеничный	25	хлеб	25	25	55	1,38
3	Чай с сахаром	180	чай сухой	1	1	717	0,72
			сахар	10	10	91	0,91
4	Яблоко свежее	50	яблоко	55	50	102	5,61
		455					

	обед						
1	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200	свекла	41	32	67	2,75
			капуста	21	16	77	1,62
			картофель	31	19	78	2,42
			морковь	10	8	67	0,67
			лук	9	8	72	0,65
			томат-паста	2	2	165	0,33
			масло раст	4	4	177	0,71
		10	сметана	10	10	227	2,27
2	Котлета из говядины с соусом	60	говядина	48	47	733	35,18
			хлеб	9	9	55	0,50
			хлеб зам. сух.	9	9	55	0,50
			яйцо	0,08	0,08	13,23	1,06
			лук	9	8	72	0,65
			масло раст	4	4	177	0,71
	соус	50	масло слив	2	2	660	1,32
			мука пшеничная	2	2	59	0,12
			морковь	5	3	67	0,34
			лук	5	3	72	0,36
			томат-паста	2	2	165	0,33
3	Каша пшеничная	130	крупа пшеничная	33	33	67	2,21
			масло слив	4	4	660	2,64
4	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	55	1,65
5	Хлеб ржаной	30	хлеб	30	30	57	1,71
6	Компот из сухофруктов	180	сухофрукты	12	12	177	2,12
			сахар	10	10	91	0,91
		690					
	полдник						
1	Макароны отварные	100	макароны	33	33	63	2,08
			масло слив	3	3	660	1,98
2	Винегрет овощной	50	картофель	21	15	78	1,64
			свекла	13	10	67	0,87
			морковь	7	5	67	0,47
			огурцы соленые	18	15	83	1,49
			горошек зеленый	14,5	14	157	2,28
			лук	9	8	72	0,65
			масло раст	3	3	177	0,53
3	Хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	57	1,14
4	Чай с сахаром	180	чай сухой	1	1	717	0,72
			сахар	10	10	91	0,91
			соль йод. на день	3,5	3,5	25	0,09
			лавровый лист	0,02	0,02	725	0,01
		350					
	итого за день:						
							103,36

0,91
1,49
2,28
1,65
0,53
1,14
0,72
0,91
0,09
1,01

I неделя среда

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма
		г		г	г	за кг	рубли
	завтрак						
1	Каша овсяная молочная	200	хлопья геркулес	21	21	88	1,85
			молоко	135	135	87	11,75
			сахар	4	4	91	0,36
			масло слив	4	4	660	2,64
2	Хлеб пшеничный	20	хлеб	20	20	55	1,10
3	Чай с лимоном	180	чай сухой	0,9	0,9	717	0,65
			сахар	11	11	91	1,00
			лимон	6,5	6	265	1,72
4	Пряник	20	пряник	20	20	160	3,20
		420					
	обед						
1	Суп картофельный с клецками	200	картофель	69	45	78	5,38
			масло слив	1	1	660	0,66
			морковь	10	8	67	0,67
			лук	9	8	72	0,65
	клецки		масло раст	1	1	177	0,18
			мука пшеничная	11	11	59	0,65
			яйцо	0,16	0,16	13,23	2,12
2	Курица, тушенная в соусе с овощами	200	курица	101	91	297	30,00
			картофель	111	84	78	8,66
			морковь	43	34	67	2,88
			лук	24	20	72	1,73
			горошек зеленый	9	7	157	1,41
			сметана	8	8	227	1,82
			мука пшеничная	3	3	59	0,18
			томат-паста	4	4	165	0,66
3	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	55	1,65
4	Хлеб ржаной	25	хлеб	25	25	57	1,43
5	Компот из сухофруктов	180	сухофрукты	13	13	177	2,30
			сахар	10	10	91	0,91
			витамин С	0,0005	0,0005		
		635					
	полдник						
1	Ватрушка с творогом	80	мука пшеничная	48	48	59	2,83
			молоко	18	18	87	1,57
			яйцо	0,11	0,11	13,23	1,46
			сахар	5	5	91	0,46
			дрожжи	1	1	435	0,44
			масло слив	2	2	660	1,32
			масло раст	4	4	177	0,71
			творог	18	17	260	4,68
2	Чай с сахаром	180	чай сухой	1	1	717	0,72
			сахар	10	10	91	0,91
			соль йод. на день	4	4	25	0,10
		260					
	итого за день:						103,36

I неделя четверг

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма
		г		г	г	за кг	рубли
	завтрак						
1	Суп молочный с вермишелью	200	вермишель	18	18	63	1,13
			молоко	125	125	87	10,88
			сахар	4	4	91	0,36
			масло слив	4	4	660	2,64
2	Чай с сахаром	180	чай сухой	0,9	0,9	717	0,65
			сахар	10	10	91	0,91
3	Хлеб пшеничный	20	хлеб	20	20	55	1,10
4	Печенье в ассортименте	20	печенье	20	20	160	3,20
		420					
	обед						
1	Суп гречневый	200	картофель	82	58	78	6,40
			гречка	9	9	77	0,69

			морковь	10	8	67	0,67
			лук	9	8	72	0,65
			масло раст	4	4	177	0,71
2	Рыба запеченная	60	минтай	89	82	278	24,74
			мука пшеничная	6	6	59	0,35
			масло раст	7	7	177	1,24
3	Пюре картофельное	130	картофель	147	105	78	11,47
			молоко	20	20	87	1,74
			масло слив	5	5	660	3,30
4	Хлеб пшеничный	34	хлеб	34	34	55	1,87
5	Хлеб ржаной	25	хлеб	25	25	57	1,43
6	Компот из свежих яблок	180	яблоко	37	36	102	3,77
			сахар	10	10	91	0,91
			витамин С	0,0005	0,0005		
		629					
	полдник						
1	Яйцо отварное	40	яйцо	1	40	13,23	13,23
2	Икра кабачковая	50	икра кабачковая	50	50	132	6,60
3	Хлеб пшеничный	20	хлеб	20	20	55	1,10
4	Чай с сахаром	180	чай сухой	1	1	717	0,72
			сахар	9	9	91	0,82
			соль йод. на день	3,5	3,5	25	0,09
		290					
итого за день:							
							103,36

I неделя пятница

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма
	завтрак	г		г	г	за кг	рубли
1	Каша манная молочная	200	молоко	135	135	87	11,75
			крупа манная	20	20	72	1,44
			сахар	4	4	91	0,36
			масло слив	4	4	660	2,64
2	Хлеб пшеничный	20	хлеб	20	20	55	1,10
3	Чай с сахаром	180	чай сухой	1	1	717	0,72
			сахар	10	10	91	0,91
4	Печенье в ассортименте	20	печенье	20	20	160	3,20
		420					
	обед						
1	Суп картофельный с пшеном	200	картофель	85	65	78	6,63
			пшено	8	8	71	0,57
			лук	11	10	72	0,79
			морковь	11	10	67	0,74
			масло раст	4	4	177	0,71
2	Шницель из говядины	60	говядина	45	45	733	32,99
			хлеб	9	9	55	0,50
			хлеб зам. сух.	9	9	55	0,50
			яйцо	0,1	0,1	13,23	1,32
			лук	9	8	72	0,65
			масло раст	4	4	177	0,71
3	Каша пшеничная	130	крупа пшеничная	33	33	67	2,21
			масло слив	4	4	660	2,64
4	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	55	1,65
5	Хлеб ржаной	30	хлеб	30	30	57	1,71
6	Компот из сухофруктов	180	сухофрукты	11	11	177	1,95
			сахар	10	10	91	0,91
			витамин С	0,0005	0,0005		
		630					
	полдник						
1	Вареники ленивые со сметаной	80	творог	62,5	62	260	16,25
			мука пшеничная	14	14	59	0,83
			сахар	4	4	91	0,36
			яйца	0,1	0,1	13,23	1,32
			масло слив	2	2	660	1,32
		10	сметана	10	10	227	2,27
2	Чай с сахаром	180	чай сухой	1	1	717	0,72
			сахар	10	10	91	0,91
			соль йод. на день	3,5	3,5	25	0,09
			лавровый лист	0,02	0,02	725	0,01
		270					
итого за день:							103,36

II неделя. понедельник

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма
	завтрак	г		г	г	за кг	рубли
1	Макароны отварные	180	макароны	52	52	63	3,28
	с тертым сыром		сыр	13	13	710	9,23
			масло слив	8	8	660	5,28
2	Хлеб пшеничный	20	хлеб	20	20	55	1,10
3	Чай с сахаром	180	чай	0,9	0,9	717	0,65
			сахар	9	9	91	0,82
4	Банан свежий	50	банан	53	50	197	10,44
		430					
	обед						
1	Суп картофельный с рисом	200	картофель	89	60	78	6,94
			рис	8	8	103	0,82
			морковь	10	8	67	0,67
			лук	10	8	72	0,72
			масло раст	4	4	177	0,71
2	Жаркое по-домашнему	160	говядина	43	43	733	31,52
			картофель	134	110	78	10,45

			лук	11	9	72	0,79
			масло раст	4	4	177	0,71
			томат паста	2,5	2,5	165	0,41
3	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	55	1,65
4	Хлеб ржаной	20	хлеб	20	20	57	1,14
5	Компот из сухофруктов	180	сухофрукты	11	11	177	1,95
			сахар	10	10	91	0,91
			витамин С	0,0005	0,0005		
		590					
	полдник						
1	Свекла тушенная	100	свекла	113	91	67	7,57
			лук	5	4	72	0,36
			томат-паста	7	7	165	1,16
			морковь	8	6	67	0,54
			масло раст	1	1	177	0,18
2	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	55	1,65
3	Чай с сахаром	180	чай сухой	1	1	717	0,72
			сахар	10	10	91	0,91
			соль йод.на день	4	4	25	0,10
		310					
итого за день:							
							103,36

II неделя вторник

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма
		г		г	г	за кг	рубли
	завтрак						
1	Каша молочная с пшеном	200	молоко	100	100	87	8,70
			пшено	25	25	71	1,78
			сахар	4	4	91	0,36
			масло слив	4	4	660	2,64
2	Хлеб пшеничный	20	хлеб	20	20	55	1,10
3	Какао с молоком	180	какао	1,5	1,5	580	0,87
			молоко	80	80	87	6,96
			сахар	9	9	91	0,82
4	Печенье в ассортименте	20	печенье	20	20	160	3,20
		420					
	обед						
1	Рассольник "Ленинградский"	200	картофель	82	65	78	6,40
	со сметаной		крупа перловая	8	8	62	0,50
			морковь	10	8	67	0,67
			лук	10	9	72	0,72
			огурцы соленые	16	13	83	1,33
			масло раст	4	4	177	0,71
		10	сметана	10	10	227	2,27
2	Гуляш из говядины	60	говядина	45	45	733	32,99
			морковь	12	9	67	0,80
			лук	7	6	72	0,50
			томат-паста	2	2	165	0,33
			масло слив	2	2	660	1,32
			мука пшеничная	2	2	59	0,12
3	Каша гречневая гарнир	130	крупа гречневая	48	48	77	3,70
			масло слив	4	4	660	2,64
4	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	55	1,65
5	Хлеб ржаной	20	хлеб	20	20	57	1,14
6	Компот из сухофруктов	180	сухофрукты	11	11	177	1,95
			сахар	10	10	91	0,91
			витамин С	0,0005	0,0005		
		630					
	полдник						
1	Картофель тушеный	90	картофель	106	81	78	8,27
			морковь	12	10	67	0,80
			лук	12	11	72	0,86
			томат-паста	2	2	165	0,33
			масло слив	5	5	660	3,30
2	Хлеб пшеничный	20	хлеб	20	20	55	1,10
3	Чай с сахаром	180	чай сухой	1	1	717	0,72
			сахар	9	9	91	0,82
			соль йод. на день	4	4	25	0,10
		290					
итого за день:							103,36

II неделя среда

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма
		г		г	г	за кг	рубли
	завтрак						
1	Каша пшеничная молочная	200	крупа пшеничная	24	24	67	1,61
			молоко	105	105	87	9,14
			масло слив	5	5	660	3,30
			сахар	4	4	91	0,36
2	Хлеб пшеничный	20	хлеб	20	20	55	1,10
3	Кофейный напиток	180	кофе	1,5	1,5	625	0,94
			молоко	80	80	87	6,96
			сахар	10	10	91	0,91
4	Яблоко свежее	50	яблоко	55	50	102	5,61
		450					
	обед						
1	Борщ из свежей капусты	200	свекла	41	32	67	2,75
	с картофелем и со сметаной		капуста	21	16	77	1,62
			картофель	33	19	78	2,57

			морковь	11	9	67	0,74
			лук	10	8	72	0,72
			томат-паста	2	2	165	0,33
			масло раст	4	4	177	0,71
		10	сметана	10	10	227	2,27
2	Курица запеченная с соусом	60	куры	91	69	297	27,03
			сметана	4	4	227	0,91
		50	сметана	11	11	227	2,50
			мука пшеничная	4	4	59	0,24
			томат-паста	5	5	165	0,83
3	Рис отварной	100	рис	37	37	103	3,81
			масло слив	4	4	660	2,64
4	Салат из зеленого горошка	30	горошек зеленый	41	31	157	6,44
			масло раст	2	2	177	0,35
			лук	3	2	72	0,22
5	Хлеб пшеничный	25	хлеб	25	25	55	1,38
6	Хлеб ржаной	20	хлеб	20	20	57	1,14
7	Компот из сухофруктов	180	сухофрукты	12	12	177	2,12
			сахар	11	11	91	1,00
			витамин С	0,0005	0,0005		
		675					72
	полдник						33
1	Булочка с изюмом	100	мука пшеничная	55,5	55,5	59	3,27
			сахар	4	4	91	0,36
			изюм	5	5	352	1,76
			яйцо	0,2	0,2	13,23	2,65
			дрожжи сухие	0,6	0,6	435	0,26
			масло слив	2	2	660	1,32
2	Чай с сахаром	180	чай сухой	0,9	0,9	717	0,65
			сахар	9	9	91	0,82
			соль йод. на день	2	2	25	0,05
		280					
			итого за день:				
							103,36

II неделя четверг

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма
		г		г	г	за кг	рубли
	завтрак						
1	Каша молочная "Дружба"	200	молоко	125	125	87	10,88
			пшено	8	8	71	0,57
			рис	8	8	103	0,82
			сахар	4	4	91	0,36
			масло слив	4	4	660	2,64
2	Хлеб пшеничный	20	хлеб	20	20	55	1,10
3	Чай с сахаром	180	чай сухой	1	1	717	0,72
			сахар	9	9	91	0,82
4	Банан свежий	50	банан	53	50	197	10,44
		450					
	обед						
1	Свекольник со сметаной	200	свекла	59	49	67	3,95
			картофель	49	35	78	3,82
			морковь	10	8	67	0,67
			лук	9	8	72	0,65
			масло раст	4	4	177	0,71
			томат паста	1	1	165	0,17
			сахар	1	1	91	0,09
		10	сметана	10	10	227	2,27
2	Котлеты рыбные "Любительские"	65	минтай	86	71	278	23,91
			морковь	24	22	67	1,61
			хлеб пшеничный	4	4	55	0,22
			лук	6	5	72	0,43
			яйцо	0,16	0,16	13,23	2,12
			молоко	7	7	87	0,61
			масло слив	2	2	660	1,32
3	Пюре картофельное	130	картофель	147	105	78	11,47
			молоко	20	20	87	1,74
			масло слив	4	4	660	2,64
4	Хлеб пшеничный	30	хлеб	30	30	55	1,65
5	Хлеб ржаной	20	хлеб	20	20	57	1,14
6	Компот из сухофруктов	180	сухофрукты	10	10	177	1,77
			сахар	9	9	91	0,82
			витамин С	0,0005	0,0005		
		635					
	полдник						
1	Яблочно-морковная запеканка	80	яблоки	48	48	102	4,90
			морковь	16	14	67	1,07
			манка	4	4	72	0,29
			яйцо	0,1	0,1	13,23	1,32
			сахар	8	8	91	0,73
			масло слив	2	2	660	1,32
2	Чай с сахаром	180	чай сухой	0,9	0,9	717	0,65
			сахар	10	10	91	0,91
			соль йод. на день	2,5	2,5	25	0,06
		260					
итого за день:							103,36

II неделя пятница

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма
		г		г	г	за кг	рубли
	завтрак						
1	Каша рисовая молочная	200	рис	23	23	103	2,37
			молоко	125	125	87	10,88
			масло слив	4	4	660	2,64
			сахар	4	4	91	0,36
2	Хлеб пшеничный	20	хлеб	20	20	55	1,10
3	Чай с сахаром	180	чай сухой	0,9	0,9	717	0,65
			сахар	9	9	91	0,82
4	Пряник	20	пряник	20	20	160	3,20
		420					
	обед						
1	Суп гороховый	200	картофель	60	40	78	4,68

			горох	14	13	79	1,11
			лук	10	8	72	0,72
			морковь	10	8	67	0,67
			масло раст	4	4	177	0,71
2	Фрикадельки в соусе	60	говядина	43	43	733	31,52
			хлеб	9	9	55	0,50
			молоко	12	12	87	1,04
			лук	3	2	72	0,22
			масло раст	3	3	177	0,53
			сметана	5	5	227	1,14
			мука пшеничная	5	5	59	0,30
		50	мука пшеничная	2	2	59	0,12
			масло слив	2	2	660	1,32
			морковь	5	5	67	0,34
			лук	2	1	72	0,14
			томат-паста	2	2	165	0,33
3	Макароны отварные	100	макароны	33	33	63	2,08
			масло слив	3	3	660	1,98
4	Хлеб пшеничный	20	хлеб	20	20	55	1,10
5	Хлеб ржаной	20	хлеб	20	20	57	1,14
6	Компот из сухофруктов	180	сухофрукты	11	11	177	1,95
			сахар	10	10	91	0,91
		630					
	полдник						
1	Омлет натуральный	55	яйцо	1	40	13,23	13,23
			молоко	15	15	87	1,31
			масло слив	3	3	660	1,98
2	Салат из капусты с зеленым горошком	50	капуста	46	37	77	3,54
			горошек зеленый	14	11	157	2,20
			лук	10	9	72	0,72
			морковь	10	8	67	0,67
			масло раст	3	3	177	0,53
3	Хлеб пшеничный	20	хлеб	20	20	55	1,10
4	Чай с сахаром	180	чай сухой	0,9	0,9	717	0,65
			сахар	9	9	91	0,82
			соль йод. на день	3,5	3,5	25	0,09
		305					
итого за день:							103,36

Составил ведущий технолог МКУ "Управление бухгалтерского учета городского округа Прохладный КБР"
Калинина А.Е.