Согласовано: 03.02.2025г.
Директор МОУ „Окуровская сш"

Утверждено
Директор ООО Питание
/Московкин С.С.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3- 7 лет (10,5 часов)

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
	Аскорбиновая кислота на 10 дней	0,5					
	Вариант 1						
	Сборник рецептур М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г						
210	омлет натуральный	130	10,78	19,2	2,04	224	0,2
3	бутерброд с сыром	42	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
376	чай с сахаром	200	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	**372**	**15,74**	**37,41**	**28**	**409,88**	**0,54**
	2-ой Завтрак						
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	**100**	**0,5**	**0**	**10,1**	**42,4**	**40**
70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,8	5	1,75
102	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,90	106,74	5,12
268	котлеты биточки, шницели	70	11,13	14,34	8,4	204,91	0,07
311	картофель в молоке	130	3,042	3,237	17,108	109,72	1
342	компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	**670**	**22,367**	**22,607**	**82,95**	**635,32**	**8,75**
	Полдник						
378	чай с молоком	200	2,31	1,35	15,9	81	0
192	биточки или котлеты манные с повидлом	130	3,39	5,27	45,5	240	0,19
	Итого	330	5,7	6,62	61,4	321	0,19
	Всего на день	**1472,0**	**44,3**	**66,6**	**182,5**	**1408,6**	**49,5**
	Соль йодированная	**5,0**					

Норма по СанПин 75%+- 5%	37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	*1260-1440*

Согласовано: 03.02.2025г.
Директор МОУ "Окуневская СШ"
Горшков Н.А.

Утверждено
Директор ООО Питание
_____/Московкин С.С.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3- 7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
	Вариант 2						
	Сборник рецептур М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А. Тутельяна, - 2017г						
120	суп молочный с мак изд	185	5,04	5,69	17,78	101,52	0,00
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	**400**	**7,66**	**8,92**	**41,48**	**276,32**	**1,12**
	2-ой Завтрак						
338	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	**100,0**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,0**	**10,0**
52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,74	5,70	9,70	97,30	7,05
294	котлеты рубленные из птицы	70	14,14	14,73	8,96	247,80	0,70
305	рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199,95	0,00
331	соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	**715**	**24,78**	**34,59**	**108,18**	**832,15**	**13,16**
	Полдник						
327	соус молочный сладкий	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,10
224	запеканка из творога с морковью	130	15,16	26,93	30,91	304,20	0,42
386	кисломолочный продукт	180	4,20	3,75	5,85	75,00	0,00
	Итого	330,0	19,4	30,7	36,8	379,2	0,4
	Всего на день	**1545,0**	**52,2**	**74,6**	**196,2**	**1531,7**	**24,7**
	Соль йодированная	**5,0**					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	*1260-1440*	

Согласовано: 03.02.2023г.
Директор МОУ "Очкуровская СШ"

Утверждено
Директор ООО Питание
/Московкин С.С.

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
	Вариант 3						
	Сборник рецептур М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А.						
183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48
2	бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	**405,0**	**10,5**	**12,2**	**74,4**	**416,3**	**1,3**
	2-ой Завтрак						
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	**100,0**	**0,5**	**0,0**	**10,1**	**42,4**	**40,0**
136	морковь припущенная	50	0,97	0,79	0,97	33	1,15
103	суп картофельный с макаронными изд	180	2,43	2,34	17,01	99,90	5,94
274	голубцы с мясом говядины(ленивые)	180	19,68	26,78	16,44	396,20	0,00
360	кисель из повидла с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	**650**	**26,85**	**30,996**	**74,8**	**735,35**	**8,71**
	Полдник						
406	пирожок с картофелем и луком	75	4,51	2,30	26,66	160,00	0,03
382	какао с молоком	180	4,41	4,5	28,98	106,74	1,152
	Итого	255	8,92	6,8	55,64	266,74	1,182
	Всего на день	**1410,0**	**46,8**	**50,0**	**214,9**	**1460,8**	**51,2**
	Соль йодированная	**5,0**					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	*1260-1440*	

Согласовано: 03.01.2025г.
Директор МОУ "Очкуровская СШ"
Горшк Горшкова Н.А.

Утверждено
Директор ООО Питание
_____/Московкин С.С.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3- 7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
	Вариант 4						
	Сборник рецептур М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А.						
182	каша жидкая молочная овсяная	200	7,20	10,75	32,13	254,40	0,48
3	бутерброд с сыром	42	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	**422**	**12,16**	**28,96**	**58,09**	**440,28**	**0,82**
	2-ой Завтрак						
338	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	**100,0**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44,0**	**10,0**
47	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,65	2,50	4,00	42,00	1,80
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
143	рагу из овощей	130	2,60	10,40	13,50	158,30	12,30
240	фрикадельки рыбные	80	6,68	2,40	6,51	74,00	0,70
342	компот из свежих плодов с витамино С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	**705**	**15,78**	**21,64**	**77,52**	**573,67**	**22,08**
	Полдник						
401	оладьи с повидлом	125	8,78	8,69	54,07	329,54	0,00
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	305	8,98	8,79	67,97	385,34	1,12
	Всего на день	**1532,0**	**37,3**	**59,8**	**213,4**	**1443,3**	**34,0**
	Соль йодированная	**5,0**					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	*1260-1440*	

Согласовано: 03.01.2025г
Директор МОУ "Очуровской СШ"
Горшенко Н.А.

Утверждено
Директор ООО Питание
/Московкин С.С.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3- 7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
	Вариант 5						
	Сборник рецептур М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А.						
182	каша жидкая молочная пшенная	180	5,06	5,99	15,48	244,30	0,48
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
379	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,22
	Итого	**415,0**	**10,7**	**11,8**	**41,2**	**463,9**	**0,7**
	2-ой Завтрак						
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40
70	овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
101	суп картофельный с крупой	180	1,80	2,16	13,18	81,36	7,06
203	макароны отварные с маслом	135	4,97	5,27	27,70	178,10	
297	фрикадельки куриные	70	10,43	7,98	9,03	150,50	4,71
332	соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	**695**	**22,315**	**17,641**	**100,626**	**658,55**	**15,287**
	Полдник						
218	вареники ленивые с молоком сгущенным	120	16,27	8,74	24,86	243,00	0,39
385	молоко кипяченое	180	5,48	10,36	9,07	102,00	2,96
	Итого	300	21,75	19,1	33,93	345	3,35
	Всего на день	**1510,0**	**55,2**	**48,5**	**185,9**	**1509,9**	**59,3**
	Соль йодированная	**5,0**					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	*1260-1440*	

Согласовано: 03.02.2025г.
Директор МОУ „Бакуровская СШ"
Бурлешко Н.А

Утверждено
Директор ООО Питание
/Московкин С.С.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3- 7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
	Вариант 6						
	Сборник рецептур М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А.						
207	макаронник	160	6,35	9,42	41,64	275,7	
2	бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
	Итого	405,00	8,92	13,38	85,54	463,30	0,78
		2-ой Завтрак					
338	плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	**100,00**	**0,40**	**0,40**	**9,80**	**44,00**	**10,00**
52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
108	суп картофельный с клецками	180	1,89	2,52	12,96	83,70	2,79
258	мясо духовое	200	17,40	18,90	14,90	299,00	11,66
360	кисель из повидла с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	670	23,77	25,546	72,44	635,9	20,82
		Полдник					
430	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
378	чай с молоком	180	2,67	2,61	14,31	72,9	0
	Итого	240	6,89	7,42	43,53	249,9	0
	Всего на день	1415	39,98	46,75	211,31	1393,10	31,60
	Соль йодированная	**5,0**					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	*1260-1440*	

Согласовано: 03.02.2025г.
Директор МОУ «Онкуровская СШ»
/Ермоленко Н.А.

Утверждено
Директор ООО Питание
/Московкин С.С.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3- 7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
	Вариант 7						
	Сборник рецептур М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А.						
182	каша рисовая молочная жидкая с сахаром	185	4,49	9,44	29,44	221,12	0,48
3	бутерброд с сыром	42	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	**407**	**9,59**	**27,74**	**55,8**	**408,8**	**1,64**
		2-ой Завтрак					
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	**100**	**0,5**	**0**	**10,1**	**42,4**	**40**
47	капуста квашенная с растительным маслом	50	0,52	2,00	3,20	33,60	1,44
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,74	5,70	9,70	97,30	7,05
268	котлеты биточки, шницели	70	11,13	10,08	11,20	182,70	0,07
311	картофель в молоке	130	3,51	3,73	19,74	126,6	16,1
342	компот из свежих плодов с витамино С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	**670**	**21**	**23**	**89**	**649**	**25,5**
		Полдник					
224	запеканка из творога с морковью	130	12,60	22,49	25,76	323,38	0,78
386	кисломолочный продукт	180	4,20	3,75	5,85	75,00	0,00
	Итого	**310**	**16,80**	**26,24**	**31,61**	**398,38**	**0,78**
	Всего на день	1487	48	77	186	1499	68
	Соль йодированная	**5,0**					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	*1260-1440*	

Согласовано: 03.02.2025г.
Директор МОУ «Очкуровская СШ»
Арменко Н.А.

Утверждено
Директор ООО Питание
_____/Московкин С.С.

1-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3- 7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
	Вариант 8						
	Сборник рецептур М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А.						
181	каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,40	7,35	26,37	215,10	0,48
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	**395**	**7,88**	**10,49**	**49,672**	**388,1**	**0,78**
	2-ой Завтрак						
338	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	**10**
136	морковь припущенная	50	0,97	0,79	0,97	33	1,15
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,59	4,10	7,35	73,66	6,40
261	печень печеная в соусе	70	8,97	6,32	3,11	115,50	14,77
305	рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199,95	0,00
349	компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52	0,65
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	**695**	**19,44**	**21,34**	**95,58**	**647,44**	**22,97**
	Полдник						
406	пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201,00	0,03
385	Молоко кипяченое	180	5,48	10,36	9,07	102,00	2,96
	Итого	**255**	**9,8**	**12,115**	**50,74**	**303**	**2,99**
	Всего на день	1445	37,52	44,34	205,79	1382,54	36,74
						1350-1530	
	Соль йодированная	**5,0**					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	*1260-1440*	

Согласовано: 03.02.2025г.
Директор МОУ «Очкуровская СШ»
Ермилко А.А.

Утверждено
Директор ООО Питание
/Московкин С.С.

-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3- 7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/ Б	Ж	У	Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
	Вариан 9						
	Сборник рецептур М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А.						
182	каша жидкая молочная овсяная	180	6,45	11,14	20,74	256,50	0,48
2	бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
377	чай с лимоном	180	0,20	0,10	13,90	55,80	1,12
	Итого	**405**	**9,15**	**15,18**	**63,54**	**439,9**	**2,08**
	2-ой Завтрак						
389	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	**100**	**0,5**	**0**	**10,1**	**42,4**	**40**
70	овощи по сезону	50	0,55	0,05	0,8	8	5,5
104	суп картофельный с мясными фрикадельками	180	9,50	4,70	13,56	127,30	7,60
291	плов из птицы	200	16,80	30,00	20,60	418,00	0,60
360	кисель из повидла с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	**670**	**30,62**	**35,836**	**75,34**	**759,55**	**15,32**
	Полдник						
209	яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
406	пирожок с картофелем и луком	75	4,51	2,30	26,66	160,00	0,03
378	чай с молоком	180	2,67	2,61	14,31	72,9	0
	Итого	**255**	**7,18**	**4,91**	**40,97**	**232,9**	**0,03**
	Всего на день	1 430,00	47,45	55,93	189,95	1 474,75	57,43
	Соль йодированная	**5,0**					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	*1260-1440*	

Согласовано: 03.01.2025г.
Директор МОУ „Огнуровская СШ"
Горшк Горбенко Н.А.

Утверждено
Директор ООО Питание
_____/Московкин С.С.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3- 7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	с
1	2	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
	Вариант 10						
	Сборник рецептур М.П Могильного и В.А.Тутельяна 2011, сборник рецептур под редакцией МП Могильного и В.А.						
183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48
1	бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119	0
376	чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
	Итого	**395**	**10,4**	**11,348**	**55,272**	**407,72**	**0,78**
	2-ой Завтрак						
338	плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	10,00
	Итого	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**44**	**10**
52	свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95	4,75
96	рассольник ленинградский	180	1,45	3,66	8,62	77,22	5,94
199	пюре из гороха	130	11,82	5,94	30,35	221,00	0,00
239	тефтели рыбные в соусе №331	100	8,26	8,05	11,76	152,50	5,80
342	компот из свежих плодов с витамино С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
702	хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40	0,00
701	хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41	0,00
	Итого	**680**	**26,085**	**21,88**	**99,672**	**706,62**	**17,3**
	Полдник						
429	булочка веснушка	75	5,85	4,62	34,63	208,50	0,00
386	кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,12
	Итого	**255**	**11,07**	**9,12**	**41,83**	**298,5**	**0,12**
	Всего на день	1430	47,955	42,748	206,574	1456,84	28,2
	Соль йодированная	**5,0**					
	Всего за 10 дней	14 676,00	**456,32**	**565,95**	**1992,57**	**14560,18**	**440,55**
	Средний суточный рацион	1467,6	**45,63**	**56,59**	**199,26**	**1456,02**	**44,05**

Норма по СанПин 75%+- 5%	37,8-43,2	42-48	182,7-208,8	*1260-1440*