

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Охватская основная общеобразовательная школа»
(МБОУ «Охватская ООШ»)

УТВЕРЖДАЮ

ВрИО директора МБОУ «Охватская
ООШ»



Т.В.Иванова

1 сентября 2026 г.

**Меню приготавливаемых блюд
Муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения
«Охватская основная общеобразовательная школа»**

Стоимость питания 110 рублей

(2-недельное)

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в дошкольной группе: 9 часов

обучающихся во всех образовательных учреждениях"/ Под ред. Могильного
М.П., Тутельяна В.А. - М.: ДеЛи принт, 2011. - 544 с.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев (геркулес)	160	6.33	10	28.67	230.85	173
	Бутерброды с сыром	50	5.8	8.3	14.83	157	3
	Какао с молоком	180	3.67	3.18	15.82	106.74	382
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
Итого за завтрак		410	17.38	21.68	68.98	541.35	
обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1.3	3.54	7.87	74.7	82
	Котлеты, биточки, шницели	70	8.2	21.26	8.4	259.64	268
	Рис отварной	130	3.16	4.65	31.79	181.74	304
	Чай с сахаром	180	0.063	0.018	13.5	54	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
Итого за обед		620	16.543	30.108	90.98	708.8	
полдник	Сырники из творога	150	23.23	19.21	36.73	413.57	219
	Сок яблочный	180	0.9	0.18	18.18	77.94	389
Итого за полдник		330	24.13	19.39	54.91	491.51	
Итого за день:		1360	58.053	71.178	214.87	1741.66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 2							
завтрак	Запеканка из творога	160	23.38	17.69	44.8	432	223
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Чай с лимоном	180	0.108	0.018	12.31	50.22	377
	Яблоки свежее	100	0.4	0.4	9.8	47	338
Итого за завтрак		460	25.468	18.308	76.57	575.98	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.27	3.56	5.69	64.62	88
	Макаронные изделия отварные	130	4.9	0.59	27.6	135.46	202
	Сосиски отварная со сливочным маслом	70	7.06	16.16	0.31	208.72	243
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.08	28.81	119.52	349
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
	Итого за обед	620	17.64	21.03	91.83	667.04	
полдник	Винегрет овощной	150	2.1	15.06	10.9	187.55	67
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Чай с молоком и сахаром	180	1.827	1.62	19.08	97.2	378
Итого за полдник		350	5.507	16.88	39.64	331.51	
Итого за день:		1430	48.615	56.218	208.04	1574.53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 3							
завтрак	Омлет натуральный	200	18.23	33.08	3.51	386.17	210
	Бутерброды с маслом	30	1.85	4.25	13.13	77.5	2
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	90.54	379
Итого за завтрак		410	22.93	39.74	31	554.21	
обед	Рассольник ленинградский	180	1.449	3.66	8.62	77.22	96
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.19	7.76	32.38	227.5	171
	Гуляш	70	7.44	19.73	2.02	216.3	260
	Кисель из концетрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0.09	0	28.7	102.42	291
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
Итого за обед		620	19.989	31.79	101.14	762.16	
полдник	Оладьи	170	12.96	12.48	72.58	454	401
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	25.1	103.14	348
Итого за полдник		350	13.1	12.62	97.68	557.14	
Итого за день:		1380	56.019	84.15	229.82	1873.51	

|

|

|

|

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 4							
завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	160	4.41	8.11	24.29	188.66	175
	Бутерброды с сыром	50	5.8	8.3	14.83	157	3
	Какао с молоком	180	3.67	3.18	15.82	106.74	382
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
Итого за завтрак		410	15.46	19.79	64.6	499.16	
обед	Суп картофельный с макаронными	180	1.935	2.043	10.47	86.76	103
	Котлеты или биточки рыбные	70	7.81	9.56	9.43	155.27	234
	Картофельное пюре	130	2.68	7.93	15.58	149.8	128
	Чай с сахаром	180	0.063	0.018	13.5	54	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
Итого за обед		620	16.308	20.191	78.4	584.55	
полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10.15	11.94	25.58	250.8	204
	Сок яблочный	180	0.9	0.1	18.5	77.94	389
Итого за полдник		330	11.05	12.04	44.08	328.74	
Итого за день:		1360	42.818	52.021	187.08	1412.45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1							
День 5							
завтрак	Каша вязкая молочная из риса	160	3.7	7.8	24.3	182.54	174
	Яйца варёные	40	5.08	4.6	0.28	63	209
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Чай с лимоном	180	0.108	0.018	12.31	50.22	377
	Итого за завтрак		400	10.468	12.618	46.55	342.52
обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3.4	3.2	11.65	106.74	102
	Рагу из птицы	200	14.3	13.23	17.4	248	289
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.6	0.08	28.81	119.42	349
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
Итого за обед		620	22.12	17.15	87.28	612.88	
полдник	Пудинг пшённый	150	8.69	9.5	50.6	323.75	190
	Сок вишнёвый	180	0.9	0.1	18.3	77.94	389
Итого за полдник		330	9.59	9.6	68.9	401.69	
Итого за день:		1350	42.178	39.368	202.73	1357.09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2							
День 6							
завтрак	Омлет натуральный	200	18.23	33.08	3.51	386.17	210
	Бутерброды с маслом	50	2.95	9.36	18.61	170	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	90.54	379
Итого за завтрак		430	24.03	44.85	36.48	646.71	
обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1.3	3.54	7.87	74.7	82
	Котлеты, биточки, шницели	70	8.2	21.26	8.4	259.64	268
	Рис отварной	130	3.16	4.65	31.56	181.74	304
	Чай с сахаром	180	0.063	0.018	13.5	54	376
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
Итого за обед		620	16.543	30.108	90.75	708.8	
полдник	Запеканка из творога	150	21.92	16.59	42	405	223
	Кисель из концетрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0.09	0	28.7	102.42	291
Итого за полдник		330	22.01	16.59	70.7	507.42	
Итого за день:		1380	62.583	91.548	197.93	1862.93	

|

|

|

|

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2							
День 7							
завтрак	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев (геркулес)	160	6.33	10	28.67	230.85	173
	Бутерброды с сыром	50	5.8	8.3	14.83	157	3
	Какао с молоком	180	3.67	3.18	15.82	106.74	382
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
Итого за завтрак		410	17.38	21.68	68.98	541.35	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.27	3.56	5.69	64.62	88
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.19	7.76	32.38	227.5	171
	Сосиски отварные со сливочным маслом	70	7.06	19.79	0.31	208.72	243
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.08	28.81	119.52	349
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
Итого за обед		620	19.93	31.83	96.61	759.08	
полдник	Оладьи	170	12.96	13.2	76.85	480.7	401
	Чай с молоком и сахаром	180	1.827	1.62	19.08	97.2	378
Итого за полдник		350	14.787	14.82	95.93	577.9	
Итого за день:		1380	52.097	68.33	261.52	1878.33	

|

|

|

|

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2							
День 8							
завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена	160	4.41	8.11	24.29	188.66	175
	Яйца варёные	40	5.08	4.6	0.28	63	209
	Бутерброды с маслом	30	1.85	4.25	13.13	77.5	1
	Чай с лимоном	180	0.108	0.018	12.31	50.22	377
Итого за завтрак		410	11.448	16.978	50.01	379.38	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1.935	2.043	10.47	86.76	103
	Котлеты или биточки рыбные	70	7.81	9.56	9.43	155.27	234
	Картофельное пюре	130	2.68	7.93	15.58	149.8	128
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	25.1	103.14	342
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
Итого за обед		620	16.385	20.313	90	633.69	
полдник	Пудинг манный	150	7.75	8.64	48.6	303.75	190
	Сок яблочный	180	0.9	0.18	18.18	77.94	389
Итого за полдник		330	8.65	8.82	66.78	381.69	
Итого за день:		1360	36.483	46.111	206.79	1394.76	

|

|

|

|

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2							
День 9							
завтрак	Сырники из творога	150	23.23	19.21	36.73	413.57	219
	Бутерброды с маслом	30	1.85	4.25	13.13	77.5	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	14.36	90.54	379
Итого за завтрак		360	27.93	25.87	64.22	581.61	
обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3.4	3.2	11.65	106.74	102
	Рагу из птицы	200	14.35	13.39	17.37	248	289
	Кисель из концетрата на плодовых или ягодных экстрактах	180	0.09	0	28.7	102.42	291
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
	Итого за обед		620	21.66	17.23	87.14	595.88
полдник	Винегрет овощной	150	2.1	15.06	10.94	187.65	67
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Сок вишнёвый	180	0.9	0.1	18.3	77.94	389
Итого за полдник		350	4.58	15.36	38.9	312.35	
Итого за день:		1330	54.17	58.46	190.26	1489.84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2							
День 10							
завтрак	Каша вязкая молочная из риса	160	3.7	7.8	24.3	182.54	182
	Бутерброды с маслом	50	2.95	9.36	18.61	170	1
	Какао с молоком	180	3.67	3.18	15.82	106.74	382
Итого за завтрак		390	10.32	20.34	58.73	459.28	
обед	Суп картофельный	180	1.69	2.04	12.14	82.08	97
	Гуляш	70	7.44	19.73	2.02	216.3	260
	Макаронные изделия отварные	130	4.9	0.59	27.6	135.46	202
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.59	0.08	28.81	119.52	349
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
Итого за обед		620	18.44	23.08	99.99	692.08	
полдник	Макароны отварные с сыром	150	10.15	11.94	25.58	250.8	204
	Чай с сахаром	180	0.063	0.018	13.5	54	376
Итого за полдник		330	10.213	11.958	39.08	304.8	
Итого за день:		1340	38.973	55.378	197.8	1456.16	

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1 день	58.053	71.178	214.87	1741.66
2 день	48.615	56.218	208.04	1574.53
3 день	56.019	84.15	229.82	1873.51
4 день	42.818	52.021	187.08	1412.45
5 день	42.178	39.368	202.73	1357.09
6 день	62.583	91.548	197.93	1862.93
7 день	52.097	68.33	261.52	1878.33
8 день	36.483	46.111	206.79	1394.76
9 день	54.17	58.46	190.26	1489.84
10 день	38.973	55.378	197.8	1456.16
Среднее значение за период	49.1989	62.2762	209.684	1604.126