

Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ № 61»  
Салеева О.В.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

## МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: первая

Наименование блюд	1-3 года, 3-7 лет				
	Масса порций в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>1-й день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный	85/105	7,52/9,28	13,46/18,03	1,57/1,86	157,00/193
Бутерброд с маслом	24/35	1,54/2,30	3,46/4,36	9,75/14,62	78,00/108,00
Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2,00/2,41	10,63/14,36	70,00/91,00
Всего за завтрак:					
Соки яблочный	150	2,04	0,20	6,60	37,93
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свеклы	40/60	0,44/0,66	2,07/3,11	4,57/6,86	38,68/58,02
Суп гороховый с гернками (на м/б)	150/250	3,29/5,49	3,07/5,27	9,79/16,32	81,00/135,00
Тефтели крупяные из говядины	100/180	6,80/8,50	9/12	9,10/15,20	82,60/99,60
Хлеб пшеничный	20/30	1,34/2,01	0,14/0,21	10,06/15,09	48,00/72,00
Хлеб ржаной	40/50	2,00/2,50	0,4/0,5	17,00/21,25	81,60/102,00
Компот из сухофруктов смесь	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113,00
<b>ПОЛДНИК</b>					
Снежок м.ж.д 2,5%	130/150	5,22/6,06	5,76/6,69	7,20/8,36	106,20/123,31
Печенье	14/21	0,70/1,28	2,25/3,95	8,17/14,30	56,04/98,39
Всего за полдник:					
<b>УЖИН</b>					
Картофельное пюре	120/150	2,44/3,06	3,84/4,80	16,34/20,43	110,40/138,00
Батон	20	3,00	1,16	20,56	104,80
Печень тушенная в сметане	78/95	10,32/12,28	5,62/7,07	6,98/8,57	118,00/144,94
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	8,98/11,98	30,00/43,00
<b>Рекомендуемый ужин дома</b>					

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
 Директор МОУ «СОШ № 61»  
 Салеева О.В.  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

## МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Наименование блюд	1-3 года, 3-7 лет				
	Масса порций в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>2-й день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша "Дружба" вязкая	150/200	4,66/6,21	5,79/7,73	20,78/27,21	150,75/201,00
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	34/50	2,81/6,45	4,49/7,27	10,98/17,77	100,30/162,25
Какао с молоком	150/180	1,00/1,20	1,08/1,30	10,83/13,00	75,00/90,00
<b>2-ой завтрак</b>					
Соки виноградный	140	1,90	0,19	6,16	35,40
<b>Обед</b>					
Огурец соленый	45/50	0,38/0,57	0,07/0,11	1,61/2,42	8,05/12,08
Суп картофельный (на мясном бульоне)	150/250	1,40/2,34	1,69/2,82	9,98/16,71	61,00/101,00
Котлеты, биточки, шницели из говядины	50/70	5,95/7,93	6,00/8,00	7,28/8,71	74,28/99,04
Пюре из гороха с маслом слив.	130/150	11,50/13,80	4,65/5,58	28,55/34,26	198,90/238,70
Хлеб пшеничный	20/30	1,34/2,01	0,14/0,21	10,06/15,09	48,00/72,00
Хлеб ржаной	40/50	2,00/2,50	0,40/0,50	17,00/21,25	81,60/102,00
Кисель	150/200	0,00/0,00	0,00/0,00	13,50/18,00	46,50/60,00
<b>Полдник</b>					
Ряженка м.д.ж 2,5%	130/150	5,22/6,06	5,76/6,69	7,20/8,36	106,20/123,31
Вафли	14/21	0,70/1,28	2,25/3,95	8,17/14,30	56,04/98,39
<b>Ужин</b>					
Салат из моркови	40/60	0,49/0,74	0,04/0,05	4,64/6,96	20,92/31,38
Пудинг из творога	120/150	16,33/20,46	12,80/18,09	17,55/22,11	251,00/333,00
Соус сметанный	30/50	0,42/0,70	1,22/2,04	1,76/2,93	22,20/37,00
Батон	20	3,00	1,16	20,56	104,80
Чай с лимоном	154/185	0,07/0,12	0,01/0,02	9,10/12,13	35,00//47
Яблоко свежие	140	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Рекомендуемый ужин дома</b>					

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ № 61»  
Салеева О.В.  
« » \_\_\_\_\_ 2025 г.

## МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Наименование блюд	1-3 года, 3-7 лет				
	Масса порций в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>3-й день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	154/205	4,08/6,44	4,08/7,53	25,05/25,38	153,00/193,00
Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2,00/2,41	10,63/14,36	70,00/91,00
Бутерброд с джемом или повидлом	40/61	2,03/2,94	3,21/4,64	11,34/16,38	127,00/184,00
<b>2-ой завтрак</b>					
Яблоко свежие	140	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Обед</b>					
Свекла ломтиками	40/60	0,77/0,85	2,43/3,62	3,34/5,19	37,56/56,34
Суп картофельный на к/б, с зел. горошком, со сметаной	180/200	9,10/10,10	4,80/5,40	18,00/20,00	148,40/163,60
Капуста тушеная с мясом (курой)	200/220	26,38/29,00	20,00/22,00	16,90/18,50	197,00/216,00
Хлеб пшеничный	20/30	1,34/2,01	0,14/0,21	10,06/15,09	48,00/72,00
Хлеб ржаной	40/50	2,00/2,50	0,40/0,50	17,00/21,25	81,60/102,00
Компот из сухофруктов смеси	150/200	0,33/0,44	0,01/0,02	20,82/27,76	84,75/133,00
<b>Полдник</b>					
Йогурт м.ж.д 2,5%	130/150	5,22/6,06	5,76/6,69	7,20/8,36	106,20/123,31
<b>Ужин</b>					
Пирожки печенные с картофелем	180/200	14,80/18,00	16,50/22,67	38,00/42,00	476,00/568,00
Кабачковая икра	55/60	0,54/0,72	2,12/2,83	3,47/4,63	35,10/46,80
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	8,98/11,98	30,00/43,00
<b>Рекомендуемый ужин дома</b>					

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
 Директор МОУ «СОШ № 61»  
 \_\_\_\_\_ Салеева О.В.  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2025г.

## МЕНЮ

День: четверг

Неделя: первая

Наименование блюд	1-3 года, 3-7 лет				
	Масса порций в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>4-й день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная	154/205	4,67/6,21	4,86/5,28	20,94/27,90	146,00/184,00
Бутерброд с маслом	24/35	1,54/2,30	3,46/4,36	9,75/14,62	78,00/108,00
Какао с молоком	150/180	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13,00	75,00/90,00
<b>2-ой завтрак</b>					
Яблоко свежие	140	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Обед</b>					
Салат из моркови	40/60	0,49/0,74	0,04/0,05	4,64/6,96	20,92/31,38
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150/250	0,97/7,62	3,04/5,06	6,56/10,93	62,00/104,00
Печень тушенная в сметане	78/95	10,32/12,28	5,62/7,07	6,98/8,57	118,00/144,94
Макароны отварные	120/150	2,60/3,20	4,43/5,50	9,00/11,50	67,30/98,00
Хлеб пшеничный	20/30	1,34/2,01	0,14/0,21	10,06/15,09	48,00/72,00
Хлеб ржаной	40/50	2,00/2,50	0,40/0,50	17,00/21,25	81,60/102,00
Кисель	150/200	0	0	13,5/18,00	46,5/60,00
<b>Полдник</b>					
Снежок м.ж.д 2,5%	130/150	5,22/6,06	5,76/6,69	7,20/8,36	106,20/123,31
Зефир	10/20	0,75/1,00	6,1/8,8	12,5/18,8	154,2/154,2
<b>Ужин</b>					
Салат из белокочанной капусты	50/60	0,56/0,84	2,43/3,64	3,60/4,82	34,96/52,44
Рыба запеченная в омлете	60/80	9,81/11,11	3,15/3,82	1,75/25,37	75,00/82,00
Картофель отварной	180/200	3,10/4,10	5,20/7,80	24,90/3,64	162,00/216,00
Батон	20/20	3,00/3,00	1,16/1,16	20,56/20,56	104,80/104,80
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	8,98/11,98	30,00/43,00
<b>Рекомендуемый ужин дома</b>					

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
 Директор МОУ «СОШ № 61»  
 \_\_\_\_\_ Салеева О.В.  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2025г.

## МЕНЮ

День: пятница

Неделя: первая

Наименование блюд	1-3 года, 3-7 лет				
	Масса порций в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>5-й день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная вязкая	150/200	4,66/6,21	5,60/7,47	18,82/25,09	144,00/192,00
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	34/50	2,81/6,45	4,49/7,27	10,98/17,77	100,30/162,25
Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2,00/2,41	10,63/14,36	70,00/91,00
<b>2-ой завтрак</b>					
Сок грушевый	150	2,04	0,20	6,60	37,93
<b>Обед</b>					
Сельдь малосольная	45/50	3,98/4,42	4,88/5,42	0,68/0,76	87/96,67
Борщ из св. капусты со сметаной	156/258	1,09/1,81	2,95/4,91	7,64/12,47	61,50/102,50
Картофельная запеканка с мясом	125/165	8,91/12,13	6,59/9,50	20,43/25,70	177,00/237,00
Соус сметанный	30/40	0,42/0,57	1,22/1,63	1,76/2,34	22,20/29,64
Хлеб пшеничный	20/30	1,34/2,01	0,14/0,21	10,06/15,09	48,00/72,00
Хлеб ржаной	40/50	2,00/2,50	0,40/0,50	17,00/21,25	81,60/102,00
Компот из сухофруктов смеси	150/200	0,33	0,015	20,82	84,75
<b>Полдник</b>					
Ряженка м.ж.д 2,5%	130/150	5,22/6,06	5,76/6,69	7,20/8,36	106,20/123,31
Печенье	14/21	0,70/1,28	2,25/3,95	8,17/14,30	56,04/98,39
<b>Ужин</b>					
Салат из моркови	40/60	0,55/0,60	2,60/3,50	3,50/4,82	38,00/51,80
Запеканка творожная	120/150	12,51/15,78	9,77/13,07	18,05/25,37	205,63/275,90
Молочный соус	30/45	1,24/1,86	0,03/1,55	2,42/3,64	35,31/52,97
Батон	20/20	3,00/3,00	1,16/1,16	20,56/20,56	104,80/104,80
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	8,98/11,98	30,00/43,00
<b>Рекомендуемый ужин дома</b>					

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
 Директор МОУ «СОШ № 61»  
 \_\_\_\_\_ Салеева О.В.  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2025г.

## МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторая

Наименование блюд	1-3 года, 3-7 лет				
	Масса порций в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>6-й день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный	85/105	7,52/9,28	13,46/18,03	1,57/1,86	157,00/193,00
Бутерброд с маслом	24/35	1,54/2,30	3,46/4,36	9,75/14,62	78,00/108,00
Какао с молоком	150/180	1,00/1,20	1,08/1,30	10,83/13,00	75,00/90,00
<b>2-ой завтрак</b>					
Сок яблочный	140/140	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы с луком	40/60	0,77/0,85	2,43/3,65	3,34/5,19	37,56/56,34
Щи на мясном б-не со сметаной	150/250	5,00/6,80	7,45/10,25	6,70/9,25	104,54/143,75
Плов из перловки с мясом	180/220	19,40/21,39	14,40/15,88	30,00/33,82	218,00/363,60
Хлеб пшеничный	20/30/30	1,34/2,01	0,14/0,21	10,06/15,09	48,00/72,00
Хлеб ржаной	40/50	2,00/2,50	0,40/0,50	17,00/21,25	81,60/102,00
Кисель	150/200	0	0	13,5/18,00	46,5/60,00
<b>Полдник</b>					
Снежок м.ж.д 2,5%	130/150	5,22/6,06	5,76/6,69	7,20/8,36	106,20/123,31
Печенье	10/20	0,75/1,00	6,1/8,8	12,5/18,8	154,2/154,2
<b>Ужин</b>					
Сырники с морковью со сгущенным молоком	120/150	15,20/19,00	14,00/17,50	24,60/30,75	294,00/367,50
Плоды и ягоды свежие	130/144	0,62/0,62	0,15/0,15	15,43/15,43	67,89/67,89
Батон	20/20	3,00/3,00	1,16/1,16	20,56/20,56	104,80/104,80
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	8,98/11,98	30/43
<b>Рекомендуемый ужин дома</b>					

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
 Директор МОУ «СОШ № 61»  
 \_\_\_\_\_ Салеева О.В.  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

## МЕНЮ

День: вторник

Неделя: вторая

Наименование блюд	1-3 года, 3-7 лет				
	Масса порций в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>7-й день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая молочная	154/205	4,05/5,39	5,69/6,38	20,36/27,13	149,00/187,00
Бутерброд с маслом и джемом или повидлом	40/66	2,03/2,94	3,21/4,64	11,34/16,38	127,00/184,00
Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,36	70/91
<b>2-ой завтрак</b>					
Апельсин свежий	130/140	0,6	0,14	15	66
<b>Обед</b>					
Салат из моркови	40/60	0,49/0,74	0,04/0,05	4,64/6,96	20,92/31,38
Свекольник со сметаной на м/б	155/256	1,15/1,92	3,80/6,33	7,47/10,05	62,49/104,12
Суфле из печени	70/70	15,50/15,50	7,00/7,00	5,30/5,30	161,60/161,60
Макароны отварные	120/150	2,60/3,20	4,43/5,50	9,00/11,50	67,30/98,00
Хлеб пшеничный	20/30	1,34/2,01	0,14/0,21	10,06/15,09	48,00/72,00
Хлеб ржаной	40/50	2,00/2,50	0,40/0,50	17,00/21,25	81,60/102,00
Компот из сухофруктов смеси	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113,00
<b>Полдник</b>					
Ряженка м.ж.д 2,5%	130/150	5,22/6,06	5,76/6,69	7,20/8,36	106,20/123,31
Вафли	10/20	0,09/0,01	0	9,4/10,43	36,6/43,42
<b>Ужин</b>					
Рыба запеченная с картофелем по-русски	220/240	10,10/11,20	9,10/10,10	27,40/28,50	225,00/237,00
Батон	20/20	3,00/3,00	1,16/1,16	20,56/20,56	104,80/104,80
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	8,98/11,98	30/43
<b>Рекомендуемый ужин дома</b>					

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ № 61»  
Салеева О.В.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

## МЕНЮ

День: среда

Неделя: вторая

Наименование блюд	1-3 года, 3-7 лет				
	Масса порций в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>8-й день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	154/205	4,08/6,44	4,08/7,53	25,05/33,38	153,00/193,00
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	34/47	2,81/6,45	4,49/7,27	10,98/17,77	100,30/162,25
Какао с молоком	150/180	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13,00	75/90
<b>2-ой завтрак</b>					
Сок виноградный	140/140	1,90	0,19	6,16	35,40
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с клецками из мяса птицы.	150/250	3,12/4,16	4,26/5,68	11,45/15,27	89,44/119,34
Жаркое по домашнему	150/180	8,03/9,32	9,23/10,86	24,00/28,56	217,00/353,00
Салат из белокочанной капусты	50/60	0,56/0,84	2,43/3,64	3,60/5,41	34,96/51,44
Хлеб пшеничный	20/30	1,34/2,01	0,14/0,21	10,06/15,09	48,00/72,00
Хлеб ржаной	40/50	2,00/2,50	0,40/0,50	17,00/21,25	81,60/102,00
Кисель	150/200	0	0	13,5/18,00	46,5/60,00
<b>Полдник</b>					
Йогурт с м.ж.д 2,5%	130/150	5,22/6,06	5,76/6,69	7,20/8,36	106,20/123,31
<b>Ужин</b>					
Салат из моркови	40/60	0,49/0,74	0,04/0,05	4,64/6,96	20,92/31,38
Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60/70	4,80/5,60	3,69/4,30	20,98/24,48	156,30/182,30
Апельсин свежий	130/140	0,6/0,6	0,14/0,14	15/15	66/66
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	8,98/11,98	30/43
<b>Рекомендуемый ужин дома</b>					

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю  
 Директор МОУ «СОШ № 61»  
 \_\_\_\_\_ Салеева О.В.  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 г.

## МЕНЮ

День: четверг

Неделя: вторая

Наименование блюд	1-3 года, 3-7 лет				
	Масса порций в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>9-й день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная	154/205	5,40/7,50	7,80/10,40	18,59/24,79	169,00/224,00
Бутерброд с маслом	34/35	1,54/2,30	3,46/4,36	9,75/14,62	78,00/108,00
Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34/2,85	2/2,41	10,63/14,36	70,00/91,00
Сок грушевый	140/140	1,90	0,19	6,16	35,40
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты	50/60	0,56/0,84	2,43/3,64	3,60/5,41	34,96/51,44
Суп крестьянский со сметаной, с перловкой	150/250	1,38/2,31	4,64/7,73	9,25/15,42	84,35/140,58
Гуляш из отворного мяса	60/80	14,908/19,80	14,60/19,40	3,20/4,20	196,60/261,00
Каша гречневая отварная	120/150	4,18/4,43	3,85/4,45	17,34/20,01	119,35/137,72
Хлеб пшеничный	20/30	1,34/2,01	0,14/0,21	10,06/15,09	48,00/72,00
Хлеб ржаной	40/50	2,00/2,50	0,40/0,50	17,00/21,25	81,60/102,00
Компот из сухофруктов смеси	150/200	0,33/0,44	0,015/0,02	20,82/27,76	84,75/113,00
<b>Полдник</b>					
Снежок м.ж.д 2,5%	130/150	5,22/6,06	5,76/6,69	7,20/8,36	106,20/123,31
Зефир	10/20	0,75/1,00	6,1/8,8	12,5/18,8	154,2/154,2
<b>Ужин</b>					
Тефтели рыбные	70/80	15,09/20,09	8,98/11,20	10,40/14,40	150,80/208,80
Картофельное пюре	120/150	2,44/3,06	3,84/4,80	16,34/20,43	110,40/138,00
Батон	20/20	3,00/3,00	1,16/1,16	20,56/20,56	104,80/104,8
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	8,98/11,98	30/43
<b>Рекомендуемый ужин дома</b>					

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор МОУ «СОШ № 61»  
Салеева О.В.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025г.

## МЕНЮ

День: пятница

Неделя: вторая

Наименование блюд	1-3 года, 3-7 лет				
	Масса порций в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>10-й день</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная вязкая	150/200	4,66/6,21	5,60/7,47	18,82/25,09	144,00/192,00
Бутерброд с маслом сливочным, сыром	34/50	2,81/6,45	4,49/7,27	10,98/17,77	100,30/162,25
Какао с молоком	150/180	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13,00	75/90
<b>2-ой завтрак</b>					
Сок яблочный	140/140	1,90	0,19	6,16	35,40
<b>Обед</b>					
Суп картофельный с мак. изд. на кур. б-не	150/200	2,46/2,70	4,51/5,01	17,13/19,04	118,99/132,21
Ленивые голубцы	180/220	4,11/5,75	3,18/4,45	2,99/4,19	56,88/79,63
Хлеб пшеничный	20/30	1,34/2,01	0,14/0,21	10,06/15,09	48,00/72,00
Хлеб ржаной	40/50	2,00/2,50	0,40/0,50	17,00/21,25	81,60/102,00
Кисель	150/200	0	0	13,5/18,00	46,5/60,00
<b>Полдник</b>					
Ряженка м.ж.д 2,5%	130/150	5,22/6,06	5,76/6,69	7,20/8,36	106,20/123,31
<b>Ужин</b>					
Кух с джемом	115/145	10,57/12,20	8,90/10,29	61,20/70,70	364,00/421,00
Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	8,98/11,98	30/43
<b>Рекомендуемый ужин дома</b>					

Старшая медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

