

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Новоколоминская СОШ» И.Ю. Яковлева  
Приказ №86 от 02.09.2024 г.



Меню основного (организованного) горячего питания  
воспитанников группы по подготовке детей к школе.  
Возрастная категория 4,5-7 лет.

Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных  
образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.  
Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2016 – 640 с.

МБОУ Новоколоминская СОШ  
с.Новоколомино, ул. Обская, 13  
тел. (38 257) 4 66 34



Утверждено:  
Директор МБОУ "Новоколоминская СОШ"  
И.Ю. Яковлева  
Приказ №86 от 02.09.2024 г.

Примерное десятидневное меню основного (организованного) горячего питания  
воспитанников группы по подготовке детей к школе. Возрастная категория 4,5 - 7 лет.

День 

1
---

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. Блюдо	318	Птица тушеная	75	104,2	3,77	0,44	21,28
гарнир	335	Макаронные изделия отварные	150	156,3	18,45	18,25	0,06
гор. Напиток	416	Какао с молоком	180	125,11	3,78	0,67	25,89
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Итого за завтрак				502,51	29,95	19,86	71,38

День 2

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	64	Борщ с картофелем и капустой	250	167,4	1,8	4,92	10,93
гор. Блюдо	293	Гуляш	80	176,8	11,64	13,43	1,64
гарнир	330	Каша гречневая рассыпчатая	150	231,85	8,86	4,09	1,03
Гор.напиток	411	Чай с сахаром	180	30	0,4	0	7,1
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Итого за завтрак				722,95	26,65	22,94	44,85

День 3

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. Блюдо	265	Рыба запечённая в молочном соусе	80	101,6	5,44	5,45	7,74
гарнир	332	Рис отварной	150	200	3,64	4,3	36,67
Напиток	394	Компот из сухофруктов	180	102	0,4	0,2	24,99
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Десерт	386	Банан	100	70,88	1,13	0,38	15,75
Итого за завтрак				591,38	14,56	10,83	109,3

День

4

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. Блюдо	324	Котлеты из птицы	80	157	8,99	9,25	9,33
гарнир	330	Каша гречневая рассыпчатая	150	231,85	8,86	4,09	1,03
гор. Напиток	412	Чай с лимоном	180	46,5	0,1	0,02	11,4
хлеб	3	Бутерброд с сыром	60	139	4,73	6,88	14,56
Итого за завтрак				574,35	22,68	20,24	36,32

День

5

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. Блюдо	299	Котлета с соусом	80	151	8,05	9,19	8,6
гарнир	335	Макаронные изделия отварные	150	156,3	5,65	0,66	32,67
Напиток	401	Кисель	180	80	0,08	0	20,03
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Итого за завтрак				504,2	17,73	10,35	85,45

День 6

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	95	Суп с рыбными консервами	200	128,62	6,76	6,62	10,5
2 блюдо	299	Котлета рубленая из говядины	80	183	12,44	9,24	12,56
гарнир	143	Капуста тушеная	150	187	5,16	8,09	23,56
напиток	418	Сок	200	76	0,9	0	18,18
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Итого за завтрак				691,52	29,21	24,45	88,95

День 7

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
гор. Блюдо	293	Гуляш	80	176,8	11,64	13,43	1,64
гарнир	339	Пюре картофельное	150	137	3,06	4,8	20,44
гор. Напиток	413	Чай с молоком	180	60,75	1,14	1,01	11,93
хлеб	1	Бутерброд с маслом	40	136	2,45	7,55	14,62
Итого за завтрак				510,55	18,29	26,79	48,63



День

8

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	200	148,25	5,49	5,27	16,53
гор. Блюдо	299	Котлета с соусом	75	151	8,05	9,19	8,6
гарнир	330	Каша перловая рассыпчатая	150	187	8,86	4,09	1,03
Напиток	пр	Витаминный напиток	180	54			
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Итого за завтрак				657,15	26,35	19,05	50,31

День

9

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	81	Рассольник домашний	200	107,25	2,01	5,09	11,98
2 блюдо	304	Тефтели мясные	75	155	8,14	9,04	10,3
гарнир	330	Каша гречневая рассыпчатая	150	231,85	8,86	4,09	1,03
напиток	394	Компот из сухофруктов	180	102	0,4	0,02	24,99
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Итого за завтрак				713	23,36	18,74	72,45

День 10

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	99	Суп из овощей	200	118,25	2,01	5,09	11,98
2 блюдо	321	Плов из птицы	150	223,9	13,51	6,7	27,34
гор. Напиток	412	Чай с лимоном	180	46,5	0,1	0,02	11,4
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Итого за завтрак				505,55	19,57	12,31	74,87