

**Общество с ограниченной ответственностью
«Комбинат школьного питания»
ООО «КШП»**

618542, Пермский край, г. Соликамск, ул.20 лет Победы,196
Телефоны (34253) 7-85-45, 7-94-35 , 7-98-51
Адрес эл. почты: mkup-kshp@yandex.ru

Согласовано:
Директор МБОУ
«Городищенская СОШ»



Р.П.Попова

«12»

2026 год

Утверждаю:
Директор ООО
«Комбинат школьного питания»



О.Н. Леоинов

«12»

2026 год

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей от 3-х до 7 лет
в общеобразовательном учреждении
МБОУ «Городищенская СОШ»**

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 3х до 7 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная овсяная из "Геркулеса"	205	6.58	7.33	22.01	182.49	ттк 10
	Какао с молоком	180	3.05	3.10	18.26	113.94	ттк 9
	Батон	20	2.12	0.50	15.10	70.66	
	Повидло	10	0.00	0.00	6.60	25.20	
	Итого:	415	11.75	10.93	61.97	392.29	
II Завтрак	Н-к витаминный или н-к из шиповника	100	0.00	0.00	9.00	40.00	
	Итого:		0.00	0.00	9.00	40.00	
Обед	Суп с макаронными изделиями	180	1.71	3.65	11.80	86.94	163
	Плов из отварной птицы	200	15.23	15.14	36.09	376.28	№411 с62013г
	Компот "Ассорти"	180	0.17	0.00	17.09	69.05	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.00	0.36	13.08	61.06	
	Хлеб пшеничный	20	2.00	0.20	13.38	63.20	
	Итого:	600	21.11	19.35	91.44	656.53	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5.03	5.74	8.44	113.18	255
	Сдоба обыкновенная	70	5.03	7.40	15.30	174.00	589
	Итого:	250	10.06	13.14	23.74	287.18	
Итого:			42.92	43.42	186.15	1376.00	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Творожник с соусом 100/50	150	14.06	12.97	35.23	314.73	ТТК 12
	Чай с молоком	200	1.26	1.44	15.60	80.39	507 (II вар.)
	Батон	50	5.30	1.31	37.75	176.60	
	Итого:	400	20.62	15.72	88.58	571.72	
II Завтрак	Н-к витаминный или н-к из шиповника	100	0.00	0.00	9.00	40.00	
	Итого:		0.40	0.40	9.00	40.00	
Обед	Суп крестьянский с крупой	180	1.53	3.67	10.47	81.00	160
	Биточек рыбный	70	10.34	1.95	6.77	85.80	134
	Картофельное пюре	130	2.77	5.25	20.19	139.06	206
	Компот из изюма	180	0.19	0.04	17.13	69.71	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.00	0.36	13.08	61.06	
	Хлеб пшеничный	20	2.00	0.20	13.38	63.20	
	Итого:	600	19.23	11.87	99.02	579.83	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5.03	5.74	8.44	113.18	255
	выпечка	70	0.30	20.92	18.76	267.80	
	Итого:	250	5.33	26.66	27.20	380.98	
Итого:			45.18	54.25	214.80	1532.53	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	205	6.20	7.46	37.00	140.00	271
	Кофейный напиток на молоке	180	1.40	1.60	17.35	89.32	514 (II вар.)
	Батон	20	2.12	0.50	15.10	70.66	
	Масло сливочное	5	0.05	3.62	0.07	33.00	
	Итого:	425	9.77	13.18	69.52	332.98	
II Завтрак	Н-к витаминный или н-к из шиповника	100	0.00	0.00	9.00	40.00	
	Итого:		0.40	0.40	9.00	40.00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.50	4.55	7.66	77.63	56
	Тефтели "Нежные"	70	9.55	10.45	5.89	155.81	ТТК 35
	Макароны отварные	130	4.78	4.59	30.61	182.95	194
	Соус томатный	20	0.10	0.73	1.05	11.23	228
	Компот из свежих яблок	180	0.16	0.00	14.99	60.64	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.00	0.36	13.08	61.06	
	Хлеб пшеничный	20	2.00	0.20	13.38	63.20	
	Итого:	620	20.49	21.28	104.66	692.52	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5.03	5.74	8.44	113.18	255
	Выпечка	70	7.08	2.63	1.81	176.07	289
	Итого:	250	12.11	8.37	10.25	289.25	
Итого:			42.37	42.83	184.43	1314.75	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	150	13.43	20.84	45.75	255.35	110
	Чай с сахаром	200	0.12	0.00	12.04	48.64	263
	Батон	40	4.24	1.06	15.20	147.33	
	Повидло	10	0.00	0.00	6.60	25.20	
	Итого:	400	17.79	21.90	79.59	476.52	
II Завтрак	Н-к витаминный или н-к из шиповника	100	0.00	0.00	9.00	40.00	
	Итого:		0.40	0.40	9.00	40.00	
Обед	Свекольник	180	1.38	4.56	7.23	74.99	136
	Котлета куриная	70	10.50	7.50	6.50	132.00	417
	Каша гречневая вязкая	130	3.23	3.79	16.12	111.59	464
	Компот из кураги	180	0.46	0.02	16.41	67.61	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.00	0.36	13.08	61.06	
	Хлеб пшеничный	20	2.00	0.20	13.38	63.20	
	Итого:	600	19.97	16.83	90.72	590.45	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5.03	5.74	8.44	113.18	255
	Выпечка	70	1.64	9.89	21.90	289.50	294
	Итого:	250	6.67	15.63	30.34	402.68	
Итого:			44.43	54.36	200.65	1469.65	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	205	5.00	5.90	21.36	158.58	ТТК 3
	Какао с молоком	180	3.39	3.60	23.35	138.53	508 (I вар.)
	Батон	20	2.12	0.50	15.10	70.66	
	Масло сливочное	5	0.05	3.62	0.07	33.00	
	Итого:	410	10.56	13.62	59.88	400.77	
II Завтрак	Н-к витаминный или н-к из шиповника	100	0.00	0.00	9.00	40.00	
	Итого:		0.00	0.00	9.00	40.00	
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	7.09	3.47	10.90	103.32	156 (сб 2013г)
	Котлета "Нежная"	70	11.00	12.24	10.57	196.42	ТТК 79
	Картофель тушеный с овощами	130	2.22	5.53	16.86	126.18	ТТК 9
	Компот "Ассорти"	180	0.17	0.00	17.09	69.05	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.00	0.36	13.08	61.06	
	Хлеб пшеничный	20	2.00	0.20	13.38	63.20	
	Итого:	600	24.48	21.80	81.88	619.23	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5.03	5.74	8.44	113.18	255
	Кондитерские изделия	70	0.80	7.36	11.50	110.50	
	Итого:	250	5.83	13.10	19.94	223.68	
Итого:			40.87	48.52	170.70	1283.68	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	205	4.98	6.40	32.40	215.97	ТТК 4
	Кофейный напиток на молоке	180	1.40	1.60	17.35	89.32	ТТК
	Батон	20	2.12	0.50	15.10	70.66	
	Сыр	10	2.30	3.00	0.00	36.40	
	Итого:	415	10.80	11.50	64.85	412.35	
II Завтрак	Н-к витаминный или н-к из шиповника	100	0.00	0.00	9.00	40.00	ТТК
	Итого:		0.40	0.40	9.00	40.00	
Обед	Суп картофельный с клёцками	180	0.86	1.87	6.31	45.54	151
	Тефтели из печени с рисом	70	8.61	6.64	8.96	136.37	ТТК 114
	Макароны отварные	130	4.78	4.59	30.61	182.95	194
	Соус томатный	20	1.03	6.40	1.90	69.10	453
	Компот из изюма	180	0.19	0.04	17.13	69.71	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.00	0.36	13.08	61.06	
	Хлеб пшеничный	20	2.00	0.20	13.38	63.20	
	Итого:	620	19.87	20.50	109.37	707.93	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5.03	5.74	8.44	113.18	255
	Выпечка	70	7.25	11.90	31.42	219.80	276
	Итого:	250	12.28	17.64	39.86	332.98	
Итого:			42.95	49.64	214.08	1453.26	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом с соусом 100/50	150	7.03	15.98	31.98	279.71	322 с62013
	Чай с сахаром	200	0.12	0.00	12.04	48.64	263
	Батон	40	4.24	1.06	25.20	147.33	
	Повидло	10	0.00	0.00	6.60	25.20	
	Итого:	400	11.39	17.04	75.82	500.88	
II Завтрак	Напиток из шиповника	100	0.35	0.15	11.40	48.50	№538 с62013
	Итого:		0.35	0.15	11.40	48.50	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	180	3.62	8.14	23.03	107.70	32
	Рулет "Нежный" с яйцом	70	11.06	7.46	4.48	129.38	ТТК
	Каша гречневая вязкая	130	3.23	3.79	16.12	111.59	464
	Компот из кураги	180	0.46	0.02	16.41	67.61	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1.00	0.18	6.54	30.53	
	Хлеб пшеничный	10	1.00	0.10	6.69	31.60	
	Итого:	600	21.07	19.99	96.07	575.41	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5.03	5.74	8.44	113.18	255
	Выпечка	70	4.85	10.14	24.55	265.23	574
	Итого:	250	9.88	15.88	32.99	378.41	
Итого:			42.34	52.91	204.88	1454.70	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная	205	4.84	5.64	18.18	142.84	тتك 8 2вар.
	Какао с молоком	180	3.39	3.60	23.35	138.53	508 (I вар.)
	Батон	20	2.12	0.50	15.10	70.66	
	Масло сливочное	5	0.05	3.62	0.07	33.00	
	Итого:	410	10.40	13.36	56.70	385.03	
II Завтрак	Н-к витаминный / н-к из шиповника	100	0.00	0.00	9.00	40.00	
	Итого:		0.00	0.00	9.00	40.00	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1.37	4.80	7.78	80.00	27
	Котлета рыбная	70	10.36	1.93	6.79	85.93	134
	Картофельное пюре	130	2.77	5.25	20.19	139.06	206
	Компот из свежих яблок	180	0.16	0.00	14.99	60.64	тتك
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.00	0.36	13.08	61.06	
	Хлеб пшеничный	20	2.00	0.20	13.38	63.20	
	Итого:	600	18.66	12.54	76.21	489.89	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5.03	5.74	8.44	113.18	255
	Выпечка	70	9.20	21.14	45.90	419.60	
	Итого:	250	14.23	26.88	54.34	532.78	
Итого:			43.29	52.78	196.25	1447.70	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	150	19.43	20.84	41.75	255.35	110
	Чай с молоком	200	1.26	1.44	15.60	80.39	507 (II вар.)
	Батон	40	4.24	1.06	25.20	147.33	
	Повидло	10	0.00	0.00	6.60	25.20	
	Итого:	400	24.93	23.34	89.15	508.27	
II Завтрак	Н-к витаминный или н-к из шиповника	100	0.00	0.00	9.00	40.00	
	Итого:		0.40	0.40	9.00	40.00	
Обед	Суп из овощей	180	1.38	4.22	9.06	82.97	35
	Биточек нежный	70	5.30	12.85	1.32	144.00	тТК 79
	Рис отварной	130	3.35	4.39	34.89	195.15	191
	Соус томатный	20	1.03	6.40	1.90	69.10	453
	Компот "Ассорти"	180	0.17	0.00	17.09	69.05	тТК
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.00	0.36	13.08	61.06	
	Хлеб пшеничный	20	2.00	0.20	13.38	63.20	
	Итого:	620	15.63	28.82	108.72	764.53	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5.03	5.74	8.44	113.18	255
	Выпечка	70	0.54	2.80	2.00	76.14	105
	Итого:	250	5.57	8.54	10.44	189.32	
Итого:			46.13	60.70	208.31	1462.12	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	205	5.00	5.90	21.36	158.58	ТТК 3
	Кофейный напиток на молоке	180	3.97	4.53	20.19	137.23	ТТК 3 от31.03.08
	Батон	20	2.10	0.50	15.10	70.60	
	Итого:	405	11.07	10.93	56.65	366.41	
II Завтрак	Н-к витаминный / н-к из шиповника	100	0.00	0.00	9.00	40.00	
	Итого:		0.00	0.00	9.00	40.00	
Обед	Суп-пюре с бобовыми	180	1.87	3.11	10.89	79.03	36
	Гренки пшеничные	5	0.50	0.05	3.50	17.21	176
	Жаркое по-домашнему с курой	200	20.50	15.75	20.12	303.71	ТТК
	Компот из изюма	180	0.19	0.04	17.13	69.71	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.00	0.36	13.08	61.06	
	Хлеб пшеничный	20	2.00	0.20	13.38	63.20	
	Итого:	605	27.06	19.51	78.10	593.92	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5.03	5.74	8.44	113.18	255
	Кондитерские изделия	70	1.80	9.36	15.50	110.20	
	Итого:	250	6.83	15.10	23.94	223.38	
Итого:			44.96	45.54	167.69	1223.71	

Анализ среднего значения калорийности за 10 дней

Дата	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1 день	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
2 день	45.18	54.25	214.80	1532.53
3 день	42.37	42.83	184.43	1314.75
4 день	44.43	54.36	200.65	1469.65
5 день	40.87	48.52	170.70	1283.68
6 день	42.95	49.64	214.08	1453.26
7 день	42.34	52.91	204.88	1454.70
8 день	43.29	52.78	196.25	1447.70
9 день	46.13	60.70	208.31	1462.12
10 день	44.96	45.54	167.69	1223.71
Итого:	43.54	50.49	194.79	1401.81

10 дневный план-меню (для оценки повторяемости)

Прием пищи	1 день	2день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	Творожник с соусом 100/30 100/50	Каша кукурузная молочная	Омлет натуральный	Каша «Дружба» молочная	Каша пшеничная молочная	Запеканка рисовая с творогом с соусом мол.слад.	Каша ячневая молочная	Омлет натуральный	Каша рисовая молочная
	Какао с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток	Чай с сахаром	Какао с молоком	Кофейный напиток	Чай с сахаром	Какао с молоком	Чай с молоком	Кофейный напиток
	Батон	Батон	Батон	Батон	Батон	Батон	Батон	Батон	Батон	Батон
	Сыр		Масло сливочное	Повидло	Масло сливочное	Сыр	Повидло	Масло сливочное	повидло	Молоко ст. вареное
II завтрак	Н-к витаминный/ Н-к из шиповника	Н-к витаминный/ Н-к из шиповника	Н-к витаминный/ Н-к из шиповника	Н-к витаминный/ Н-к из шиповника	Н-к витаминный/ Н-к из шиповника	Н-к витаминный/ Н-к из шиповника	Н-к витаминный/ Н-к из шиповника	Н-к витаминный/ Н-к из шиповника	Н-к витаминный/ Н-к из шиповника	Н-к витаминный/ Н-к из шиповника
Обед	Суп с макаронными изделиями	Суп крестьянский с крупой	Щи из свежей капусты	Свекольник	Суп картофельный с рыбой	Суп картофельный с клецками	Рассольник «Ленинградский»	Борщ из свежей капусты	Суп из овощей	Суп-пюре с бобовыми
	Плов из отварной птицы	Биточек рыбный	Тефтели «Нежные»	Котлета куриная	Котлета «Нежная»	Тефтели из печени с рисом	Руллет «Нежный» с яйцом	Котлета рыбная	Биточек «Нежный»	Жаркое По домашнему с курой
		Пюре картофельное	Макароны отварные	Каша гречневая вязкая	Картофель тушеный с овощами	Макароны отварные	Каша гречневая вязкая	Пюре картофельное	Рис отварной	
			Соус томатный						Соус томатный	
	Компот «Ассорти»	Компот из изюма	Компот из свежих яблок	Компот из кураги	Компот из с/ф «Ассорти»	Компот из изюма	Компот из кураги	Компот из свежих яблок	Компот из с/ф «Ассорти»	Компот из изюма
	Хлеб рж/пш	Хлеб рж/ пш	Хлеб рж/ пш	Хлеб рж/ пш	Хлеб рж/ пш	Хлеб рж/ пш	Хлеб рж/ пш	Хлеб рж/ пш	Хлеб рж/ пш	Хлеб рж/ пш
	Хлеб пш.	Хлеб пш.	Хлеб пш.	Хлеб пш.	Хлеб пш.	Хлеб пш.	Хлеб пш.	Хлеб пш.	Хлеб пш.	Хлеб пш.
Полдник	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое	Молоко кипяченое
	Выпечка	выпечка	выпечка	выпечка	Кондитерские изделия	Выпечка	Выпечка	Выпечка	выпечка	Кондитерские изделия