

**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. Леонов

«12»

2026 год

**Примерное 10-дневное меню
для организации питания детей от 1 до 3 лет
в общеобразовательном учреждении
МБОУ «Городищенская СОШ»**

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте от 1 года до 3 лет

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная овсяная из "Геркулеса"	154	4.80	5.30	16.11	113.53	ТТК
	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:	364	9.97	8.90	56.07	323.33	
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 с макаронными изделиями	150	1.42	3.04	9.83	72.45	163
	Плов из отварной птицы	160	12.18	12.11	28.87	301.02	№411 с62013г
	Компот "Ассорти"	150	0.14	0.00	14.24	57.54	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:	480	15.74	15.43	66.17	493.14	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4.19	4.78	7.03	87.98	255
	Выпечка	50	1.59	5.28	3.92	108.28	589
	Итого:	200	5.78	10.06	10.95	196.26	
Итого:			31.49	34.39	142.19	1052.73	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Творожник с соусом 100/30	130	13.52	11.39	32.55	286.53	ТТК 12
	Чай с молоком	180	1.13	1.29	14.04	72.35	507 (II вар.)
	Батон	40	4.24	1.06	15.20	147.33	
	Итого:	350	18.89	13.74	61.79	506.21	
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 крестьянский с крупой	150	1.27	3.05	8.72	67.50	160
	Биточек рыбный	50	7.40	1.39	4.80	61.20	134
	Картофельное пюре	110	2.30	4.44	17.08	117.60	206
	Компот из изюма	150	0.16	0.03	14.28	58.09	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:	480	13.13	9.19	58.11	366.52	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4.19	4.78	7.03	87.98	255
	выпечка	50	0.21	10.90	17.68	111.28	
	Итого:	200	4.40	15.68	24.71	199.26	
Итого:			36.42	38.61	153.61	1111.99	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша кукурузная молочная	154	3.73	4.80	18.30	161.90	ттк
	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:	359	7.30	10.52	50.82	354.88	
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	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.24	3.79	6.38	64.69	56
	Тефтели "Нежные"	50	6.82	7.46	4.20	111.29	ТТК 35
	Макароны отварные	110	4.04	3.88	25.90	154.80	194
	Соус томатный	20	0.10	0.73	1.05	11.23	228
	Компот из свежих яблок	150	0.13	0.00	12.49	50.53	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:	480	14.33	16.14	63.25	454.67	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4.19	4.78	7.03	87.98	255
	Выпечка	50	5.32	6.98	20.44	132.71	289
	Итого:	200	9.51	11.76	27.47	220.69	
Итого:			31.14	38.42	150.54	1070.24	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	130	11.64	18.06	3.05	221.30	110
	Чай с сахаром	180	0.08	0.00	7.52	30.40	263
	Батон	30	3.18	0.75	22.65	105.90	
	Повидло	10	0.00	0.00	6.60	25.20	
	Итого:	350	14.90	18.81	39.82	382.80	
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	Свекольник	150	1.30	2.67	7.21	58.20	136 (с62013г)
	Котлета куриная	50	7.50	5.35	4.64	94.28	417(с62013г)
	Каша гречневая вязкая	110	2.73	3.21	13.64	94.42	464 (1994)
	Компот из кураги	150	0.39	0.02	13.68	56.34	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:	480	13.92	11.53	52.40	365.37	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4.19	4.78	7.03	87.98	255
	Выпечка	50	0.51	3.51	29.70	185.30	592
	Итого:	200	4.70	8.29	36.73	273.28	
Итого:			33.52	38.63	128.95	1021.45	

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	154	3.75	4.42	16.02	116.90	Ттк 5
	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:	359	9.31	12.14	54.54	359.09	
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 картофельный с рыбой	150	5.91	2.89	9.09	86.10	156 (сб.2013г)
	Котлета "Нежная"	50	7.86	8.74	7.55	140.30	ТТК 79
	Картофель тушеный с овощами	110	1.88	4.68	14.26	106.76	ттк
	Компот "Ассорти"	150	0.14	0.00	14.24	57.54	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:	500	17.79	16.59	58.37	452.83	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4.19	4.78	7.03	87.98	255
	Кондитерские изделия	50	0.57	5.25	7.21	117.92	
	Итого:	200	4.76	10.03	14.24	205.90	
Итого:			31.86	38.76	136.15	1057.82	

6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	154	3.73	4.08	24.30	161.97	ТТК
	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	
	Сыр	10	2.30	3.00	0.00	36.40	
	Итого:	364	9.55	9.18	56.75	358.35	
II Завтрак	Н-к витаминный / н-к из шиповника	100	0.00	0.00	9.00	40.00	ТТК
	Итого:		0.00	0.00	9.00	40.00	
Обед	Суп картофельный с клёцками	150	0.71	1.55	5.25	37.95	151
	Тефтели из печени с рисом	50	6.15	4.74	6.40	92.92	ТТК 114
	Макароны отварные	110	4.04	3.88	25.90	154.80	194
	Соус томатный	20	0.10	0.73	1.05	11.23	228
	Компот из изюма	150	0.16	0.03	14.28	58.09	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:	480	13.16	11.21	66.11	417.12	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4.19	4.78	7.03	87.98	255
	Выпечка	50	3.19	12.18	4.40	128.85	586
	Итого:	200	7.38	16.96	11.43	216.83	
Итого:			30.09	37.35	143.29	1032.30	

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом с соусом 100/30	130	6.49	13.20	20.03	241.08	№322,сб 2013
	Чай с сахаром	180	0.08	0.00	7.52	30.40	263
	Батон	30	3.18	0.75	22.65	105.90	
	Повидло	10	0.00	0.00	6.60	25.20	
	Итого:	350	9.75	13.95	56.80	402.58	
II Завтрак	Н-к витаминный или н-к из шиповника	100	0.35	0.15	11.40	48.50	№538 сб2013
	Итого:		0.35	0.15	11.40	48.50	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	150	1.23	3.15	9.75	72.75	139
	Рулет "Нежный" с яйцом	50	7.88	5.32	3.20	92.15	ТТК
	Каша гречневая вязкая	110	2.73	3.21	13.64	94.42	464 (1994)
	Компот из кураги	150	0.39	0.02	13.68	56.34	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:	500	14.23	11.98	53.50	377.79	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4.19	4.78	7.03	87.98	255
	Выпечка	50	2.50	10.03	12.23	146.05	562
	Итого:	200	6.69	14.81	19.26	234.03	
Итого:			31.02	40.89	140.96	1062.90	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	154	3.63	4.23	13.63	107.13	ТТК
	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:	354	9.19	11.95	52.15	349.32	
II Завтрак	Н-к витаминный / н-к из шиповника	100	0.00	0.00	9.00	40.00	ТТК
	Итого:		0.00	0.00	9.00	40.00	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1.14	4.00	6.00	48.75	133
	Котлета рыбная	50	7.40	1.37	4.85	61.37	134
	Картофельное пюре	110	2.36	4.44	17.08	117.60	206
	Компот из свежих яблок	150	0.12	0.00	11.24	45.48	526
	Хлеб ржано-пшеничный	10	1.00	0.18	6.54	30.53	
	Хлеб пшеничный	10	1.00	0.10	6.69	31.60	
	Итого:	510	13.02	10.09	52.40	335.33	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4.19	4.78	7.03	87.98	255
	Выпечка	50	2.36	9.60	20.20	259.20	ТТК 7
	Итого:	200	6.55	14.38	27.23	347.18	
Итого:			28.76	36.42	140.78	1071.83	

9 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет натуральный	130	11.64	18.06	3.05	221.30	110
	Чай с молоком	180	1.13	1.29	14.04	72.35	507 (II вар.)
	Батон	30	3.18	0.75	22.65	105.90	
	Повидло	10	0.04	0.00	6.50	25.00	
	Итого:	350	15.99	20.10	46.24	424.55	
II Завтрак	Н-к витаминный / н-к из шиповника	100	0.00	0.00	9.00	40.00	ТТК
	Итого:		0.00	0.00	9.00	40.00	
Обед	Суп из овощей	150	1.47	3.00	8.50	65.63	162
	Биточек "Нежный"	50	7.86	8.75	7.50	138.88	ТТК 79
	Рис отварной	110	2.84	3.72	29.53	165.13	191
	Соус томатный	20	0.10	0.73	1.05	11.23	228
	Компот "Ассорти"	150	0.14	0.00	14.24	57.54	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:	480	14.41	16.48	74.05	500.54	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4.19	4.78	7.03	87.98	255
	Выпечка	50	0.15	0.60	14.25	92.35	105
	Итого:	200	4.34	5.38	21.28	180.33	
Итого:			34.74	41.96	150.57	1145.42	

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	154	3.85	4.65	14.07	64.90	274
	Кофейный напиток на молоке	180	1.40	1.60	17.35	89.32	514 (II вар.)
	Батон	40	4.24	1.06	25.20	147.33	
	Молоко сгущенное вареное	10	0.70	0.80	5.50	32.80	
	Итого:	354	10.19	8.11	62.12	334.35	
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-пюре с бобовыми	150	1.40	2.33	8.20	59.30	36
	Гренки пшеничные	5	0.56	0.05	3.50	17.21	176
	Жаркое по-домашнему с курой	160	16.20	12.60	16.09	242.90	ТТК
	Компот из изюма	150	0.16	0.03	14.28	58.09	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:	510	20.32	15.29	55.30	439.63	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4.19	4.78	7.03	87.98	255
	Кондитерские изделия	50	0.80	9.36	9.50	176.00	
	Итого:	200	4.99	14.14	16.53	263.98	
Итого:			35.50	37.54	142.95	1077.96	

Анализ средней калорийности за 10 дней

Дата	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
1 день	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
2 день	36.42	38.61	153.61	1111.99
3 день	31.14	38.42	150.54	1070.24
4 день	33.52	38.63	128.95	1021.45
5 день	31.86	38.76	136.15	1057.82
6 день	30.09	37.35	143.29	1032.30
7 день	31.02	40.89	140.96	1062.90
8 день	28.76	36.42	140.78	1071.83
9 день	34.74	41.96	150.57	1145.42
10 день	35.50	37.54	142.95	1077.96
Итого:	32.45	38.29	142.90	1070.46