



"Утверждаю" Директор
МАОУ "СОШ №48 г. Улан-Удэ"
Д.Н. Кожевников
"29" августа 2025г.

Примерное меню на 10 дней для питания детей, посещающих дошкольное отделение МАОУ СОШ №48 г. Улан-Удэ на 2025 - 2026 учебный год.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Содержание пищевых веществ,гр.			Энергетическая ценность,ккал	Содержание минеральных веществ, мг		Содержание витаминов,мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ¹	B ²	C
	День 1											
	Завтрак											
	Каша манная с маслом	200/5		6,21	7,47	25,09	192	182,62	0,31	0,08	0,06	1,95
	Бутерброд с маслом, сыром	35/5/10		5,06	7	14,62	145	126,6	0,47	0,03	0,03	0,19
	Какао с молоком	200		1,2	1,3	13	90	109,78	0,02	0,03	0,03	1,17
	2-ой Завтрак											
	Лимонник	100		0,15	0,13	24,43	96	6,88	0,16	0	0	6,4
	Обед											
	Овощи натуральные соленные или свежие в нарезке	50		0,48	0,06	1,5	8,4	13,8	0,36	0,02	0,02	6
	Щи на м/к Бульоне сос метаной	250/5		3,68	7,07	8,58	118	46,81	0,85	0,06	0,04	19,41
	Котлета(биточек) из говядины	70		9,84	8,02	7,16	139,13	27,03	0,86	0,04	0,06	0,81
	Гречка соус	150/50		4,5	6,4	21,9	263	24,95	2,4	0,06	0,07	0
	Компот из кураги изюма, чернослива	200		0,48	0	23,8	90	49,14	0,001	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	50		3,6	0,7	17,6	92	4,21	0,24	0,0336	0,0092	0
	Уплотненный полдник											
	Суп молочный	200		5,85	5,81	19,99	155	18,8	0,36	0,08	0,14	1
	Хлеб пшеничный	40		2,88	0,56	14,08	73,6	4,86	0,23	0,00063	0,009	0
	Сдоба	70		5,05	9,63	33,52	177,7	30,75	0,44	0,09	0,04	0,27
	Чай с сахаром	200		0	0	11,98	43	0,35	0,06	0	0	0
Итого:				55,39	58,95	267,34	1875,53	653,8705	7,3112	0,582295	0,52598	37,6

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Цена, руб.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал			Содержание минеральных веществ				Содержание витаминов, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Fe	B ¹	B ²	C		
	День 2															
	Завтрак															
	Каша пшенная с маслом	200/5		7,01	8,09	28,39		213		185,34	0,77	0,14	0,02	1,95		
	Чай с молоком, конфета (мармелад, зефир)	200/20		3,7	3,2	15,8		107		78,309	0,4995	0,027	0,0981	0,819		
	Бутерброд с маслом	35/5		2,3	4,36	14,62		108		6,6	0,34	0,03	0,08	0		
	2-ой Завтрак															
	Напиток из шиповника	100		0,24	0,1	18,33		100		4,5	0,23	0,01	0	15		
	Обед															
	Овощи натуральные соленные или свежие в нарезке	50		0,48	0,06	1,5		8,4		13,8	0,36	0,02	0,02	6		
	Суп с вермишелью на мясо-костном бульоне	250		6,45	5,16	21,92		148,87		35,62	1,29	0,21	0,08	6,05		
	Капуста тушеная с мясом	200		10	8,2	10,8		280		104,22	1	0,08	0,07	21		
	Кисель	200		0	0	18		60		0,48	0,07	0	0	0		
	Хлеб пшеничный	50		3,6	0,7	17,6		92								
	Уплотненный полдник															
	Макаронные изделия с сыром	200		3,04	4,56	28,42		171,3		151,4266667	0,47466667	0,0608	0,272	0,344		
	Хлеб пшеничный	40		2,88	0,56	14,08		73,6		4,86	0,23	0,00063	0,009	0		
	Кондитерские изделия	30		2,25	2,94	22,32		125,1								
	Чай с сахаром	200		0	0	11,98		43		0,35	0,06	0	0	0		
Итого:				41,95	37,93	223,76		1530,27		585,5056667	5,32416667	0,57843	0,6491	51,163		

рецепту ры	Наименование блюда	Выход, гр.	Цена, руб.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Fe	B ¹	B ²	C
	День 4											
	Завтрак											
	Каша пшеничная молочная с маслом	200		6,44	7,53	25,38	192	186,58	0,95	0,11	0,05	1,95
	Батон с маслом	35/5/12		2,3	4,36	14,62	108	6,6	0,34	0,03	0,08	0
	Чай с молоком, конфета (мармелад, зефир)	200/20		3,7	3,2	15,8	107	78,309	0,4995	0,027	0,0981	0,819
	2-ой Завтрак											
	Напиток кисломолочный	100		4,35	4,8	6	77	180	0,15	0,05	0,26	1,05
	Обед											
	Суп борщ на мясном бульоне, со сметаной	250/5		3,52	5,98	9,78	117	43,14	1,09	0,05	0,03	9,74
	Котлета из рыбы, соус	70/50		13,66	8,13	8,38	157,26	36,11	6,01	0,269	1,89	2,76
	Рис отварной	180		4,66	6,1	48,33	270,21	0	0	0	0	0
	Компот из изюма, кураги	200		0,48	0	23,8	90	49,14	0,001	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	50		3,6	0,7	17,6	92	4,21	0,24	0,0336	0,0092	0
	Уплотненный полдник											
	Сдоба	90		5,05	9,63	33,52	177,7	30,75	0,44	0,09	0,04	0,27
	Гречка, заправная молоком	150/50		0,6	0,3	21,5	87	38	4,6	0,04	0,06	10
	чай с сахаром	200		0	0	11,98	43	0,35	0,06	0	0	0
Итого:				48,36	50,73	236,69	1518,17	653,189	14,3805	0,6996	2,5173	26,989

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход, гр.	Цена, руб.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ			Содержание витаминов, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ¹	B ²	C	
	День 5 Завтрак												
	Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5		4,21	7,73	27,71	201	182,3	0,5	0,1	0,1		1,95
	Бутерброд с маслом, сыром	35/5/10		5,06	7	14,62	145	126,6	0,47	0,03	0,03	0,03	0,19
	Какао с молоком	200		1,2	1,3	13	90	109,78	0,02	0,03	0,03		1,17
	2-ой Завтрак												
	Фрукт (в ассортименте)	100		0,4	0,4	9,8	47	2,4	0,2	0,08	0,3		4,6
	Обед												
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60		0,72	2,83	4,63	46,8	19,2	0,25	0,03	0,03		5,76
	Рассольник м/к бульоне со сметаной	250/5		4,1	7,16	20,93	145	29,69	1,07	0,11	0,07		8,2
	Жаркое по-домашнему	200		7,5	5,3	14,66	227,27	59,04	0,97	0,13	0,03	0,03	8,17
	Кисель	200		0	0	18	60	0,48	0,07	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50		3,6	0,7	17,6	92	4,21	0,24	0,0336	0,0092		0
	Уплотненный полдник												
	Омлет	80		2,4	3,6	9,6	124,01	0,005	0,008	0,004	0,02		0,12
	Хлеб пшеничный	40		2,88	0,56	14,08	73,6	4,86	0,23	0,00063	0,009		0
	кондитерские изделия	30		2,25	2,94	22,32	125,1						
	чай с сахаром	200		0	0	11,98	43	0,35	0,06	0	0		0
Итого:				34,32	39,52	198,93	1419,78	538,915	4,088	0,54823	0,6282		30,16

[illegible]

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Цена, руб.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ			Содержание витаминов, мг		
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe		B ¹	B ²	C
	День 8												
	Завтрак												
	Каша пшенная с маслом	200/5		7,01	8,09	28,39	213	185,34	0,77		0,14	0,02	1,95
	Батон с маслом сыром	35/5/12		5,06	7	14,62	145	126,6	0,47		0,03	0,03	0,19
	Какао с молоком	200		1,2	1,3	13	90	109,78	0,02		0,03	0,03	1,17
	2-ой Завтрак												
	Сок фруктовый	100		0,9	0	18,18	76	12,6	2,52		0,02	0,02	3,6
	Обед												
	Суп гороховый на м/к бульоне с гречками	250/20		6,5	5,2	22,09	150	35,89	1,3		0,21	0,08	6,1
	Котлета(биточек) из говядины	70		9,84	8,02	7,16	139,13	27,03	0,86		0,04	0,06	0,81
	гречка с маслом	150/5		4,5	6,4	21,9	263	24,93	2,4		0,06	0,07	0
	Компот из изюма, кураги	200		0,48	0	23,8	90	49,14	0,001		0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	50		3,6	0,7	17,6	92	4,21	0,24		0,0336	0,0092	0
	Уплотненный полдник												
	Суп молочный	150		5,85	5,81	19,99	155	18,8	0,36		0,08	0,14	1
	Хлеб	40		2,88	0,56	14,08	73,6	4,86	0,23		0,00063	0,009	0
	Сдоба	70		5,05	9,63	33,52	177,7	30,75	0,44		0,09	0,04	0,27
	Чай	200		0	0	0	0	0,11	0,02		0	0	0
Итого:				55,996816	57,31592	260,728554	1823,98476	651,901	10,3058		0,78932	0,55548	15,6335

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, гр.	Цена, руб.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ				
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Fe	B ¹	B ²	C
	День 10											
	Завтрак											
	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5		6,44	7,53	25,38	192	186,58	0,95	0,11	0,05	1,95
	Цикорий с молоком	200		1,3	1,3	14	92	108,2	0,002	0,02	0,002	1
	Булерброд с маслом сыром	35/5/10		5,06	7	14,62	145	126,6	0,47	0,03	0,03	0,19
	2-ой Завтрак											
	Фрукт (в ассортименте)	100		0,4	0,4	9,8	47	2,4	0,2	0,08	0,3	4,6
	Обед											
	Суп Кудрявый на мясо-костном бульоне	250		2,31	7,73	15,42	140,6	32	1	0,1	0,08	8,2
	Плов с говядиной	180		26,17	9,92	14,4	139,13	14,124	2,3124	0,08472	0,12516	2,7
	Компот из изюма, чернослива, кураги	200		0,236	1,015	25,605	3	7,12	0,952	0,012	0,008	24
	Хлеб пшеничный	50		3,6	0,7	17,6	92	4,21	0,24	0,0336	0,0092	0
	Уплотненный полдник											
	Яйцо отварное	1 шт		5,1	4,6	0,3	63	22	1	0,03	0,18	0
	Хлеб с маслом	40/5		2,3	4,36	14,62	108	6,6	0,34	0,03	0,03	0
	Сдоба	70		5,05	9,63	33,52	177,7	30,75	0,44	0,09	0,04	0,27
	Чай с сахаром	200		0	0	11,98	43	0,35	0,06	0	0	0
Итого:				61,096	61,215	224,445	1421,89	558,934	19,9664	0,77032	0,93436	64,66