

ПРИНЯТО:

Общее собрание трудового коллектива

ГБОУ ООШ №2

Протокол №1

«28.11.2025г.»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ ООШ №2

Е.В.Телегина

«28.11.2025г. «

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНИЙ ПЕРИОД
В ВОЗРАСТЕ от 2 до 3 лет и от 3 до 7 лет
посещающих ГБОУ ООШ №2 СПДС «Чайка»,
с 12 часовым пребыванием**

Неделя первая
День недели понедельник

	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.		№ технологической карты
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша молочная рисовая	200	200	5.23	6.98	7.8	10.4	18.757	25	166.78	222.38	1/1а
Батон с маслом	20/3	25/4	1.5	1.9	2.9	3.6	9.75	12.18	72	90	50
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.2	29	41	60
Всего за завтрак	373	409	6.8	9	10.71	14.02	35.607	47.38	267.78	353.38	
2 Завтрак											
Сок	100	100	0,5	0,5	0,00	0,00	10.1	10.1	42,22	42.22	49
Всего за 2 завтрак	100	100	0,5	0,5	0,00	0,00	10.1	10.1	42,22	42.22	
Обед											
Салат из свежей капусты	40	60	0.62	0.92	2.8	3	2.72	4.09	38.54	47.02	36
Борщ на кур/б со сметаной	150	200	4.29	5.1	6.49	7.3	7.92	9.61	108.57	126.32	16
Бефстроганов из печени	50	60	6.97	8.364	2.09	2.508	2.61	3.132	57.145	68.574	24
Картофельное пюре	110	130	2.3	2.7	4.8	5.7	12.0	14.2	101.2	119.6	29
Компот из с//фруктов	150	180	0.33	0.40	0.02	0.02	20.83	24.99	84.75	101.70	57
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88	
Всего за обед	540	680	12.02	14.484	16.86	9.008	63.31	77.692	470.885	562.794	
Уплотненный полдник											
Суп молочный ячневый	180	200	5.26	7.01	6.07	8.09	21.29	28.39	159.75	196.53	8
Булочка домашняя	60	60	6.4	6.4	5.6	5.6	43.7	43.7	249.90	249.90	47
Молоко	150	180	4.58	6.165	4.08	5.490	7.58	10.203	85	114.75	55
Всего за уплотненный полдник	390	440	16.24	19.575	15.75	19.18	72.57	82.293	494.65	561.18	
Всего за день	1403	1629	35.56	43.559	43.32	42.208	181.587	217.465	1275.535	1519.574	

Неделя первая
 День недели вторник

	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.		№ технологичес кой карты
	ясли	Сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша молочная «Дружба»	150	200	4.66	6.21	5.80	7.73	20.7 9	27.71	150.75	201	2
Батон с маслом	20/3	25/4	1.5	1.9	2.9	3.6	9.75	12.18	72	90	50
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.2	29	41	60
Всего за завтрак	323	409	6.23	8.23	8.71	11.35	37.64	50.09	251.75	332	
2 Завтрак											
Банан	100	100	0.9	0.9	0.30	0.30	4.80	4.80	57.00	57.00	53
Всего за 2 завтрак	100	100	0.9	0.9	0.30	0.30	4.80	4.80	57.00	57.00	
Обед											
Салат из тушеных овощей	40	50	0.8	1.2	4.5	6.8	7.6	11.4	74.67	112	38
Суп картофельный с рыбой	180	250	18.48	24.64	1.99	2.66	9.9	13.19	145.6	194.1	17/17а
Макароны отварные	100	125	3.66	4.8	3.53	4.5	20.85	29	125.3	168.2	30
Котлета куриная, соус томатный	79.39	95/41	12.42	14.1	11.19	12.71	12.59	14.31	201.15	214.67	26
Компот из с/ф	150	180	0.33	0,40	0.02	0.02	20.83	24.99	84.75	101.70	57
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88	
Всего за обед	628	791	38.11	48.16	21.89	27.47	89	384.56	712.15	890.25	
Уплотненный полдник											
Омлет	100	100	11.68	11.68	19.87	19.87	1.55	1.55	172.9	172.9	10
Кондитерские изделия (вафля)	20	20	0.56	0.56	0.66	0.66	15.46	15.46	71.13	71.13	44
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	1.9	2.41	13.856	14.36	90.49	91	59
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	270	300	14.58	15.09	22.43	22.94	30.866	31.37	334.52	335.03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1321	1600	59.82	72.38	53.33	62.06	162.306	470.82	1355.42	1614.28	

Неделя первая
День недели среда

	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.		№ технологической карты
	ясли	Сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Суп молочный гречневый	150	200	4.24	5.48	4.57	5.9	12.74	17.82	109.09	141.06	7
Батон с джемом	20/10	25/12	2.31	3.06	0.87	1.16	25.82	30.96	120.37	146.54	52
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.2	29	41	60
Всего за завтрак	330	417	6.62	8.66	5.45	7.08	45.66	58.98	258.46	328.6	
2 Завтрак											
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,00	0,00	10.1	10.1	42,22	42.22	49
Всего за 2 завтрак	100	100	0,5	0,5	0,00	0,00	10.1	10.1	42,22	42.22	
Обед											
Огурец консервированный	20	30	0.16	0.24	0.02	0.03	0.50	0.75	2.8	4.2	42
Рассольник на кур/б-не со сметаной	150	200	3.9	5.14	4.4	5.8	11.8	15.9	106.6	136.3	19
Биточек рыбный с овощами в сметанном соусе	70	80	9.3	12.3	3.1	5.2	1.6	2.1	73.3	105.1	31
Картофельное пюре	110	130	2.3	2.7	4.8	5.7	12.0	14.2	101.2	119.6	29
Напиток из шиповника	150	180	0,23	0,31	0,1	0,1	18,28	24,37	72,57	96,76	56
Хлеб ржаной/пшеничный	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88	
ВСЕГО ЗА ОБЕД	540	670	18.21	23.71	13.08	17.61	61.41	78.99	437.15	561.54	
Уплотненный полдник											
Каша молочная пшенная	150	200	5.07	6.76	7.8	10.4	19.4	25.87	168.7	224.9	6/6а
Кисель	150	180	0.24	0.32	0.11	0.014	14.59	19.45	60.80	80	58
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	300	380	5.31	7.08	7.91	10.414	33.99	45.32	229.50	304.9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1270	1567	30.64	39.95	26.44	35.104	150.26	1936.39	967.33	1237.26	

Неделя первая
День недели четверг

	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.		№ технологич еской карты
	ясли	Сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша молочная геркулесовая	150	180	4.99	5.99	8.24	9.89	16.98	20.38	162.33	194.76	4/4а
Батон с маслом, с сыром	20/4/8	25/5/15	3.24	5.06	4.48	7	9,36	14.82	92.8	145	51
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.15	0.18	0	0	9.75	11.7	37.8	45.36	60
Всего за завтрак	332	405	8.38	11.23	12.72	16.89	36.09	46.9	292.93	385.12	
2 Завтрак											
Ряженка	80	100	2.32	2.90	2.56	3.2	3.2	4	46.93	58.67	48
Всего за 2 завтрак	80	100	2.32	2.90	2.56	3.2	3.2	4	46.93	58.67	
Обед											
Яйцо вареное	0.5	0.5	2.54	2.54	2.3	2.3	0.14	0.14	31.5	31.5	43
Суп с клецками на кур/б	180	200	7.065	7.85	3.99	4.43	40.39	44.88	225.68	250.75	21
Овощное рагу с курицей	150	200	6.81	9.08	12.36	14.56	17.1	20.3	272.01	296.5	34
Компот из с/ф	150	180	0.33	0,40	0.02	0.02	20.83	24.99	84.75	101.70	57
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88	
Всего за обед	520.5	630.5	19.165	22.89	19.33	22.09	95.69	111.98	694.62	780.03	
Уплотненный полдник											
Салат «Здоровье»	70	70	0.86	0.86	4.3	4.3	4.37	4.37	57.81	57.81	41
Кондитерские изделия (печенье)	18	20	1.38	1.5	1.74	1.93	13.38	14.87	75.06	83.4	45
Коф. напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	1.9	2.41	13.856	14.36	90.49	91	59
ВСЕГО ЗАПОЛДНИК	238	270	4.58	5.21	7.94	8.04	35.606	33.6	223.36	232.21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1170.5	1405.5	206.93	42.23	42.55	50.82	166.586	196.48	1257.84	1456.03	

Неделя первая
День недели пятница

	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.		№ технологич еской карты
	ясли	Сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша молочная манная	150	200	4.39	5.86	7.46	9.95	20.11	26.8	166	221.38	5/5a
Батон с маслом/ с сыром	20/4/8	25/5/15	3.24	5.06	4.48	7	9,36	14.82	92.8	145	51
Какао на молоке	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107	61
Всего за завтрак	332	425	10.78	14.59	14.66	20.14	42.43	57.44	347.8	473.38	
2 Завтрак											
Яблоко	100	100	0,35	0,35	0	0	9,91	9.91	41.04	41.04	54
Всего за 2 завтрак	100	100	0,35	0,35	0	0	9,91	9.91	41.04	41.04	
Обед											
Икра кабачковая	10	15	0.379	0.474	2.784	3.48	2.47	3.088	35.822	44.778	63
Свекольник на кур/.б-не	150	250	1,15	1.92	3.8	6.33	7.47	10.05	62.49	104.12	22
Плов с курицей	150	200	14.5	17.8	13.86	18.48	25.09	33.46	285	380	32
Сок фруктовый	140	140	0.7	0.7	0	0	14.14	14.14	59.108	59.108	49/a
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,4 2	0,36/0,42	8,86/8,3 7	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88	
Всего за обед	490	655	19.149	23.914	21.104	29.07	66.4	42.408	533.1	687.586	
Уплотненный полдник											
Творожно-рисовая запеканка со сгущенкой	90/15	100/15	7.2	7.29	7.2	7.3	35.9	36.2	229.5	239.6	12
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.15	0.18	0	0	9.75	11.7	37.8	45.36	60
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	255	295	7.35	7.47	7.2	7.3	45.65	47.9	267.3	284.96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1177	1495	37.629	46.324	42.964	56.51	164.39	197.658	1179.24	1186.966	

Неделя вторая
День недели понедельник

	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.		№ технологической карты
	Ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Макароны с сыром	100	110	2.68	3.46	5.76	6.6	16.3	22.81	146.24	188.5	1/1a
Батон с маслом	20/3	25/4	1.5	1.9	2.9	3.6	9.75	12.18	72	90	50
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.2	29	41	60
Всего за завтрак	273	319	4.25	5.48	8.67	10.22	33.15	45.19	247.24	319.5	
2 Завтрак											
Сок	100	100	0,5	0,5	0,00	0,00	10.1	10.1	42,22	42.22	49
Всего за 2 завтрак	100	100	0,5	0,5	0,00	0,00	10.1	10.1	42,22	42.22	
Обед											
Салат витаминный	40	60	056	0.84	2.43	3.64	3.6	5.41	34.96	52.44	37
Щи на кур/б со сметаной	150	250	1.04	1.74	2.93	4.88	5.09	9.21	35	85	15
Бефстроганов из печени	50	60	6.97	8.364	2.09	2.508	2.61	3.132	57.145	68.574	24
Картофельное пюре	110	130	2.3	2.7	4.8	5.7	12.0	14.2	101.2	119.6	29
Компот из с//фруктов	150	180	0.33	0,40	0.02	0.02	20.83	24.99	84.75	101.70	57
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88	
Всего за обед	540	730	13.62	17.064	12.93	17.528	61.36	106.8	393.735	526.894	
Уплотненный полдник											
Творожный пирог с посыпкой	100	120	13.6	16.32	9.26	11.112	9.92	11.904	183.13	219.7	13
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	1.9	2.41	13.856	14.36	90.49	91	59
Всего за уплотненный полдник	250	300	15.94	19.17	11.16	13.522	23.776	26.264	273.62	310.7	
Всего за день	1163	1449	34.31	42.214	32.76	41.27	128.386	188.354	956.815	1199..314	

Неделя вторая
День недели вторник

	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.		№ технологической карты
	ясли	Сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Омлет	100	100	11.68	11.68	19.87	19.87	1.55	1.55	172.9	172.9	10
Кукуруза консервированная	15	15	0.5	0.5	0	0	1.65	1.65	15	15	62
Батон с маслом	20/3	25/4	1.5	1.9	2.9	3.6	9.75	12.18	72	90	50
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.2	29	41	60
Всего за завтрак	288	324	13.75	14.2	22.78	23.49	20.05	25.58	288.9	318.8	
2 Завтрак											
Фрукт (Банан)	100	100	0.9	0.9	0.30	0.30	4.80	4.80	57.00	57.00	53
Всего за 2 завтрак	100	100	0.9	0.9	0.30	0.30	4.80	4.80	57.00	57.00	
Обед											
Салат из свеклы с чесноком	35	40	0.408	0.61	1.98	2.04	2.48	3.58	24.94	35.11	39
Суп картофельный с рыбой	180	250	18.48	24.64	1.99	2.66	9.9	13.19	145.6	194.1	17/17a
Гречка отварная	110	150	3.05	4.58	3.34	5.01	13.68	20.52	97	145.50	27
Гуляш куриный	80	80	4	4	11	11	14	14	173	173	25
Компот из с/ф	150	180	0.33	0,40	0.02	0.02	20.83	24.99	84.75	101.70	57
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88	
Всего за обед	595	750	28.688	37.25	18.99	21.51	78.12	97.95	605.97	748.99	
Уплотненный полдник											10
Каша молочная пшенная	150	200	5.07	6.76	7.8	10.4	19.4	25.87	168.7	224.9	3/3a
Кондитерское изделие (вафля)	18	20	0.504	0.560	0.594	0.66	13.914	15.46	64.02	71.13	44
Кофейный напиток с молоком	150	180	2.34	2.85	1.9	2.41	13.856	14.36	90.49	91	59
Всего за уплотненный полдник	318	400	7.914	10.17	10.294	13.47	47.17	55.69	323.21	387.03	
Всего за день	1301	1574	51.252	62.52	52.364	58.77	150.14	183.12	1275.08	1511.92	

Неделя вторая
 День недели среда

	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.		№ технологической карты
	ясли	Сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Суп молочный вермишелевый	150	200	4.95	6.58	6.75	9.0	27	26.12	140.28	187.04	9/9а
Батон с джемом	20/10	25/12	2.31	3.06	0.87	1.16	25.82	30.96	120.37	146.54	52
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.2	29	41	60
Всего за завтрак	330	417	7.33	9.76	7.63	10.18	59.92	67.28	289.75	374.58	
2 Завтрак											
Сок фруктовый	100	100	0,5	0,5	0,00	0,00	10.1	10.1	42,22	42.22	49
Всего за 2 завтрак	100	100	0,5	0,5	0,00	0,00	10.1	10.1	42,22	42.22	
Обед											
Огурец консервированный	20	30	0.16	0.24	0.02	0.03	0.50	0.75	2.8	4.2	42
Суп «Метелица» на кур/б-не со сметаной	150	200	4.8	6.2	4.1	5.4	12.2	16.9	105.7	142.3	18
Рыбная котлета в сметанном соусе	70	80	9.3	12.3	3.1	5.2	1.6	2.1	73.3	105.1	31
Картофельное пюре	110	130	2.3	2.7	4.8	5.7	12.0	14.2	101.2	119.6	29
Напиток из шиповника	150	180	0,23	0,31	0,1	0,1	18,28	24,37	72,57	96,76	56
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88	
Всего за обед	540	670	19.21	24.77	12.78	17.21	61.81	79.99	436.25	567.54	
Уплотненный полдник											
Пирожок с картошкой	70	70	3.10	3.10	1.60	1.60	21.10	21.10	110.70	110.70	46
Молоко	150	180	4.58	6.165	4.08	5.490	7.58	10.203	85	114.75	55
Всего за полдник	220	250	7.68	9.265	5.68	7.09	28.68	31.303	195.7	225.45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1190	1437	34.72	44.295	26.09	34.48	160.51	188.673	963.92	1209.79	

Неделя вторая
День недели четверг

	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.		№ технологической карты
	ясли	Сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша молочная пшеничная	150	200	5.07	6.76	7.81	10.41	19.4	25.86	168.7	224.94	6/6а
Батон с маслом	20/3	25/4	1.5	1.9	2.9	3.6	9.75	12.18	72	90	50
Чай сладкий с лимоном	150	180	0.07	0.12	0.01	0.02	7.10	10.2	29	41	60
Всего за завтрак	323	409	6.64	8.78	10.72	14.03	36.25	48.24	269.7	355.94	
2 Завтрак											
Снежок	80	100	2.32	2.90	2.56	3.2	3.2	4	46.93	58.67	48
Всего за 2 завтрак	80	100	2.32	2.90	2.56	3.2	3.2	4	46.93	58.67	
Обед											
Яйцо вареное	0.5	0.5	2.54	2.54	2.3	2.3	0.14	0.14	31.5	31.5	43
Суп вермишелевый на кур/б	150	250	1.61	2.68	1.70	2.83	10.2	17.14	62.8	104.7	20
Капуста тушеная с мясом	150	200	14.29	19.7	11.71	15.0	9.73	13.65	201.0	269.0	35
Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0.40	0.02	0.02	20.83	24.99	84.75	101.70	57
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,4 2	0,36/0,42	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88	
Всего за обед	490.5	680.5	21.19	28.34	16.39	20.93	58.13	77.59	460.73	606.48	
Уплотненный полдник											
Винегрет	70	70	0.87	0.87	6.1	6.1	4.59	4.59	75.37	75.37	40
Кондитерское изделие (печенье)	18	20	1.38	1.5	1.74	1.93	13.38	14.87	75.06	83.4	45
Кофейный напиток на молоке	150	180	2.34	2.85	1.9	2.41	13.856	14.36	90.49	91	59
Всего за уплотненный полдник	238	270	4.59	5.22	9.74	10.44	31.826	33.82	240.92	249.77	
Всего за день	1131.5	1459.5	34.74	45.24	39.41	48.6	129.406	163.65	1018.28	1270.86	

Неделя вторая
День недели пятница

	Выход на 1 реб.		Б		Ж		У		Ккал.		№ технологичес кой карты
	ясли	Сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Творожно-манная запеканка со сгущенкой	120	150	21.04	26.31	14.46	18.09	20.58	25.74	296	372	11
Батон с маслом/с сыром	20/4/8	25/5/15	3.24	5.06	4.48	7	9,36	14.82	92.8	145	51
Какао с молоком	150	180	3.15	3.67	2.72	3.19	12.96	15.82	89	107	61
Всего за завтрак	302	375	27.43	35.04	21.66	28.28	42.9	56.38	477.8	624	
2 Завтрак											
Фрукт (яблоко)	100	100	0,35	0,35	0	0	9,91	9.91	41.04	41.04	54
Всего за 2 завтрак	100	100	0,35	0,35	0	0	9,91	9.91	41.04	41.04	
Обед											
Суп гороховый на кур.б-не	150	200	6.77	8.46	1.87	2.34	18.78	23.49	119.06	148.82	23
Картофель тушеный с курицей	150	200	8.20	10.93	11.25	15.0	16.68	20.91	196.77	262.36	33
Кисель	150	180	0.24	0.32	0.11	0.014	14.59	19.45	60.80	80	58
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	30/20	1,2/1,22	1,8/1,22	0,24/0,42	0,36/0,42	8,86/8,37	13,3/8,37	37,8/42,88	56,7/42,88	
Всего за обед	490	630	17.63	22.73	13.89	18.134	67.28	85.85	457.31	590.76	
Уплотненный полдник											
Каша молочная манная	150	200	4.39	5.86	7.46	9.95	20.11	26.8	166	221.38	5/5a
Компот из сухофруктов	150	180	0.33	0,40	0.02	0.02	20.83	24.99	84.75	101.70	57
ВСЕГО ЗА ПОЛДНИК	300	380	4.72	6.26	7.48	9.97	40.94	51.79	250.75	323.08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1192	1485	50.13	64.38	43.03	56.384	161.03	174.51	1226.9	1578.88	