

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 30 Г. ТОМСКА (МАОУ СОШ № 30 Г. ТОМСКА)**

УТВЕРЖДАЮ

МАОУ СОШ №30 г. Томска

И.Г. Бедина

«27» февраля 2025 г.

**Меню приготовляемых блюд
для детей 3 – 7 лет
с двенадцатичасовым пребыванием
в МАОУ СОШ №30 г. Томска
дошкольном отделении
(весенний период)**

Утверждаю
 Директор школы
 27.02.2025 г.

И.Г. Бедина

1 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества в граммах			Энерг. ценность (ккал)	Витамин "С"
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
17	Каша пшенная	200	4,70	5,90	26,30	168,00	0,000
67	Кофейный напиток	200	6,02	2,74	14,17	93,30	1,300
2	Батон с маслом	40	2,53	7,85	14,62	136,00	0,000
2 ЗАВТРАК							
77	Сок	100	0,5	0	10,1	52,3	2,000
ИТОГО:		540	13,75	16,49	65,19	449,60	3,30
ОБЕД							
8	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,20	5,91	7,63	73,10	9,200
26	Суп гороховый на г/б	200	3,40	4,20	46,30	117,80	4,650
45	Капуста тушеная	150	2,60	4,20	12,25	97,63	12,310
31	Биточки из говядины	70	12,30	9,80	12,30	183,00	0,120
68	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,20	89,57	0,300
	Хлеб ржаной	25	2,06	0,38	10,40	54,30	0,000
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,25	10,40	59,10	0,000
ИТОГО:		730	23,94	24,74	122,48	674,50	26,58
ПОЛДНИК							
75	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	2,000
441	Булочка с сыром	60	10,50	6,20	33,30	240,00	0,040
ИТОГО:		260	16,50	12,60	42,70	360,00	2,040
УЖИН							
47	Картофель отварной с сливочным маслом	150	2,05	6,90	16,20	144,00	14,700
10	Огурцы консервированные	50	0,40	0,04	1,85	11,30	0,000
	Хлеб ржаной	25	2,06	0,38	10,40	54,30	0,000
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,30	12,07	58,75	0,000
63	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	52,36	0,000
ИТОГО:		450	6,48	7,62	54,52	320,71	14,70
ВСЕГО за 1 день			60,67	61,45	284,89	1804,81	46,62

Утверждаю
 Директор школы
 27.02.2025 г.

И.Г. Бедина

2 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества в граммах			Энерг. ценность (ккал)	Витамин "С"
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
17	Молочный суп с макаронными изделиями	200	4,75	6,80	18,83	147,20	0,910
66	Какао	200	5,30	6,40	19,30	118,00	1,500
2	Батон с маслом	40	2,53	7,85	14,62	136,00	0,000
2 ЗАВТРАК							
78	Напиток витаминизированный	100	0,00	0,00	9,90	40,00	10,000
ИТОГО:		540	12,58	21,05	62,65	441,2	12,410
ОБЕД							
10	Салат из консервированной кукурузы	60	1,45	4,27	7,67	67,56	0,000
23	Борщ из свежей капусты на г/б	200	1,54	5,10	10,19	82,00	8,300
33	Плов из говядины	200	19,30	12,90	19,10	217,80	1,300
69	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	43,20	72,10	0,000
	Хлеб ржаной	25	2,06	0,38	10,40	54,30	0,000
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,25	10,40	59,10	0,000
ИТОГО:		710	26,43	23,08	100,96	552,86	9,600
ПОЛДНИК							
76	Кефир	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,000
62	Вафли	40	2,20	5,60	14,80	147,30	0,170
79	Яблоко	100	0,40	0,80	9,80	44,00	10,000
ИТОГО:		340	7,80	11,40	46,60	345,30	10,170
УЖИН							
50	Каша гречневая с овощами	130	3,09	6,65	31,10	186,20	0,040
41	Хлебцы из рыбы	70	9,20	6,50	5,90	124,20	0,170
	Хлеб ржаной	25	2,06	0,38	10,40	54,30	0,000
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,30	12,07	58,75	0,000
63	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	52,36	0,000
ИТОГО:		450	16,32	13,83	73,47	475,81	0,21
ВСЕГО за 1 день			63,13	69,36	283,68	1815,17	32,39

Утверждаю
Директор школы
27.02.2025 г.

И.Г. Бедина

3 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества в граммах			Энерг. ценность (ккал)	Витамин "С"
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
16	Каша геркулесовая	200	6,50	5,48	19,01	178,30	0,000
67	Кофейный напиток	200	6,02	2,74	14,17	93,30	1,300
1	Батон с сыром, маслом	45	7,37	0,00	14,56	141,00	0,000
2 ЗАВТРАК							
77	Сок	100	0,5	0	10,1	52,3	2,000
ИТОГО:		545	20,39	8,22	57,84	464,90	3,30
ОБЕД							
9	Салат "Здоровье"	60	0,87	9,05	3,83	99,71	4,100
24	Суп с клецками на курином бульоне	200	1,70	2,48	12,20	86,30	4,600
46	Рагу из овощей	150	2,80	5,70	20,50	123,30	2,600
36	Котлета куриная	70	18,79	10,90	11,64	183,16	0,000
73	Компот из кураги	200	0,07	0,04	18,60	105,00	0,195
	Хлеб ржаной	25	2,06	0,38	10,40	54,30	
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,30	12,07	58,75	0,000
ИТОГО:		730	28,26	28,85	89,24	710,52	11,495
ПОЛДНИК							
75	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	2,000
59	Крендель сахарный	60	4,80	15,26	33,44	222,00	0,000
ИТОГО:		260	10,80	21,66	42,84	342,00	2,000
УЖИН							
53	Сырники с морковью, молоком сгущенным	135	8,70	7,06	16,93	185,60	0,660
63	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	52,36	0,000
79	Яблоко	100	0,40	0,80	9,80	44,00	10,000
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,25	10,40	59,10	0,000
ИТОГО:		460	11,00	8,11	51,13	341,06	10,660
ВСЕГО за 1 день			70,45	66,84	241,05	1858,48	27,455

Утверждаю
Директор школы
27.02.2025 г.

И.Г. Бедина

4 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества в граммах			Энерг. ценность (ккал)	Витамин "С"
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
14	Каша манная	200	4,40	4,06	16,90	162,00	0,000
64	Чай с молоком	200	2,80	3,20	10,60	103,00	1,000
2	Батон с маслом	40	2,53	7,85	14,62	136,00	0,000
2 ЗАВТРАК							
78	Напиток витаминизированный	100	0,00	0,00	9,90	40,00	10,000
ИТОГО:		540	9,73	15,11	52,02	441,00	11,00
ОБЕД							
10	Салат из свёклы	60	0,95	4,00	15,13	96,26	4,500
29/1	Суп с рыбными консервами	200	8,12	1,71	16,89	151,90	8,200
44	Картофельное пюре	130	2,80	5,20	20,00	118,00	15,700
37	Суфле из печени	70	16,94	8,02	9,15	181,59	15,190
393	Компот из шиповника с изюмом	200	0,51	0,00	17,22	72,60	0,60
	Хлеб ржаной	25	2,06	0,38	10,40	54,30	0,000
80	Сухарики из пшеничного хлеба	20	1,90	0,25	10,40	59,10	0,000
ИТОГО:		705	33,28	19,56	99,19	733,75	43,590
ПОЛДНИК							
76	Йогурт	200	4,35	3,75	16,50	108,00	1,650
62	Печенье	40	5,90	8,80	53,10	186,00	0,000
79	Яблоко	100	0,40	0,80	9,80	44,00	10,000
ИТОГО:		340	10,25	12,55	79,40	338,00	11,650
УЖИН							
48	Макароны отварные с овощами	200	5,76	5,86	33,73	210,40	7,93
	Хлеб ржаной	25	2,06	0,38	10,40	54,30	0,000
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,30	12,07	58,75	0,000
63	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	52,36	0,000
ИТОГО:		450	9,79	6,54	70,20	375,81	7,93
ВСЕГО за 1 день			61,61	52,30	292,38	1888,56	74,17

Утверждаю
Директор школы
27.02.2025 г.

И.Г. Бедина

5 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин "С"
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
15	Каша пшеничная	200	4,40	4,06	26,50	162,00	0,000
67	Кофейный напиток	200	6,02	2,74	14,17	93,30	1,300
1	Батон с сыром, маслом	45	7,37	0,00	14,56	141,00	0,000
2 ЗАВТРАК							
77	Сок	100	0,5	0	10,1	42,67	2,000
ИТОГО:		545	18,29	6,80	65,33	438,97	3,30
ОБЕД							
11	Икра кабачковая	60	1,50	2,83	4,62	46,50	3,750
27	Рассольник "Ленинградский" на г/б	200	1,68	4,09	13,27	96,60	6,030
50	Каша гречневая с овощами	130	3,09	6,65	31,10	186,20	0,040
39	Биточки рыбные	70	9,65	3,80	6,50	115,00	0,820
74	Кисель ягодный	200	0,82	0,00	24,55	97,13	3,750
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,30	12,07	58,75	0,000
	Хлеб ржаной	25	2,06	0,38	10,40	54,30	0,000
ИТОГО:		710	20,77	18,05	102,51	654,48	14,390
ПОЛДНИК							
75	Молоко	200	12,21	5,44	10,10	113,33	2,730
58	Булочка «Домашняя»	50	3,25	6,67	28,00	121,83	0,000
79	Банан	100	1,50	1,00	21,00	95,00	10,000
ИТОГО:		350	16,96	13,11	59,10	330,16	12,730
УЖИН							
18	Омлет с рисом	200	8,20	14,70	5,70	222,32	0,230
	Хлеб ржаной	25	2,06	0,38	10,40	54,30	0,000
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,30	12,07	58,75	0,000
63	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	52,36	0,000
ИТОГО:		450	12,23	15,38	42,17	387,73	0,230
ВСЕГО за 1 день			68,25	53,34	269,11	1811,34	30,65

Утверждаю
Директор школы
27.02.2025 г.

И.Г. Бедина

6 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества в граммах			Энерг. ценность (ккал)	Витамин "С"
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
17	Каша кукурузная	200	3,70	4,90	26,30	148,00	0,000
67	Кофейный напиток	200	6,02	2,74	14,17	93,30	1,300
2	Батон с маслом	40	2,53	7,85	14,62	136,00	0,000
2 ЗАВТРАК							
78	Напиток витаминизированный	100	0	0	9,9	40	10,000
ИТОГО:		540	12,25	15,49	64,99	417,30	11,30
ОБЕД							
7	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,97	2,90	7,64	70,94	7,600
29	Суп с фасолью на г/б	200	4,10	4,26	12,90	116,20	0,000
34	Мясо с овощами и рисом	200	14,77	17,85	19,26	287,24	0,000
68	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,00	23,20	89,57	0,000
	Хлеб ржаной	25	2,06	0,38	10,40	54,30	0,000
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,30	12,07	58,75	0,000
ИТОГО:		710	24,35	25,69	85,47	677,00	7,600
ПОЛДНИК							
75	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00	2,000
56	Булочка «Нежная»	60	5,23	7,90	28,85	171,00	0,000
ИТОГО:		260	11,23	14,30	38,25	291,00	2,000
УЖИН							
54	Запеканка из творога, сгущённое молоко	135	31,90	15,87	28,90	345,39	0,000
63	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	52,36	0,000
79	Яблоко	100	0,00	0,00	9,80	44,00	10,000
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,30	12,07	58,75	0,000
ИТОГО:		460	33,87	16,17	64,77	500,50	35,5
ВСЕГО за 1 день			81,70	71,65	253,48	1885,80	56,40

Утверждаю
 Директор школы
 27.02.2025 г.

И.Г. Бедина

7 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества в граммах			Энерг. ценность (ккал)	Витамин "С"
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
14	Каша манная	200	4,40	4,06	26,99	162,00	0,000
66	Какао	200	5,30	6,40	19,30	118,00	1,500
2	Батон с маслом	40	2,53	7,85	14,62	136,00	0,780
2 ЗАВТРАК							
77	Сок	100	0,50	0,00	10,10	42,67	2,000
ИТОГО:		540	12,73	18,31	71,01	458,67	4,28
ОБЕД							
10	Огурцы консервированные	50	0,00	0,00	1,50	6,00	0,600
28	Свекольник на г/б	200	1,54	3,09	10,19	82,00	26,300
44	Картофельное пюре	130	2,80	5,20	20,00	137,00	22,200
42	Котлета "Любительская" из рыбы	70	10,15	3,23	7,52	151,28	0,000
73	Компот из кураги	200	0,07	0,04	18,60	105,00	0,300
	Хлеб ржаной	25	2,06	0,38	10,40	54,30	0,000
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,30	12,07	58,75	0,000
ИТОГО:		700	18,59	12,24	80,28	594,33	49,400
ПОЛДНИК							
76	Кефир	200	5,20	5,00	22,00	154,00	0,000
62	Вафли	40	2,20	5,60	14,80	147,30	0,170
79	Банан	100	1,50	1,00	21,00	95,00	10,000
ИТОГО:		340	8,90	11,60	57,80	396,30	10,170
УЖИН							
43	Макароны с сыром	200	4,30	5,50	27,30	264,00	0,040
	Хлеб ржаной	25	2,06	0,38	10,40	54,30	0,000
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,30	12,07	58,75	0,000
63	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	52,36	0,000
ИТОГО:		450	8,33	6,18	63,77	429,41	0,040
ВСЕГО за 1 день			48,55	48,33	272,86	1878,71	63,89

Утверждаю
Директор школы
27.02.2025 г.

И.Г. Бедина

8 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества в граммах			Энерг ценность (ккал)	Витамин "С"
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
182	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,40	6,90	16,90	172,00	0,000
67	Кофейный напиток	200	6,02	2,74	14,17	93,30	1,300
1	Батон с сыром, маслом	45	4,75	6,87	14,55	138,99	0,780
2 ЗАВТРАК							
78	Напиток витаминизированный	100	0	0	9,9	40	10,000
ИТОГО:		545	15,17	16,51	55,52	444,29	12,08
ОБЕД							
29	Салат из свеклы с изюмом	60	0,94	3,10	11,79	78,90	5,100
21	Суп на к/б с лапшой	200	2,15	2,25	23,40	123,60	6,600
45	Капуста тушеная	150	2,60	4,20	12,25	97,63	12,310
36	Биточки куриные	70	9,30	8,90	13,45	172,00	0,000
69	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	43,20	72,10	0,000
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,60	8,35	43,50	0,000
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,30	12,07	58,75	0,000
ИТОГО:		730	18,79	19,53	124,51	646,48	24,010
ПОЛДНИК							
75	Молоко	200	12,21	5,44	10,10	113,33	2,730
57	Пирожок с повидлом	60	3,70	11,30	54,60	168,80	0,048
ИТОГО:		260	15,91	16,74	64,70	282,13	2,778
УЖИН							
18	Омлет с рисом	200	8,20	14,70	5,70	222,32	0,230
63	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	52,36	0,000
79	Банан	100	1,50	1,00	21,00	95,00	10,000
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,30	12,07	58,75	0,000
ИТОГО:		525	11,67	16,00	52,77	428,43	10,230
ВСЕГО за 1 день			61,54	68,78	297,50	1801,33	49,098

Утверждаю
 Директор школы
 27.02.2025 г.

И.Г. Бедина

9 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества в граммах			Энерг. ценность (ккал)	Витамин "С"
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
16	Каша геркулесовая	200	6,50	5,48	19,01	178,30	0,000
66	Какао	200	6,20	6,40	19,30	118,00	1,500
2	Батон с маслом	40	2,53	7,85	14,62	136,00	0,000
2 ЗАВТРАК							
77	Сок	100	0,50	0,00	10,10	52,30	2,000
ИТОГО:		540	15,73	19,73	63,03	484,60	3,50
ОБЕД							
6	Салат "Винегрет"	60	1,05	4,06	5,85	63,00	6,900
25	Щи из свежей капусты на г/б	200	1,40	3,90	6,80	67,80	14,700
46	Рагу из овощей	150	2,80	5,70	20,50	123,30	2,600
31	Котлеты из говядины	70	12,30	12,80	12,30	127,30	0,120
71	Отвар из шиповника	200	0,60	0,00	18,80	37,00	65,00
	Хлеб ржаной	25	2,06	0,38	10,40	54,30	0,000
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,30	12,07	58,75	0,000
ИТОГО:		730	22,18	27,14	86,72	531,45	89,520
ПОЛДНИК							
76	Снежок	200	2,60	2,75	13,00	77,00	0,000
62	Печенье	40	3,00	9,60	16,80	170,30	0,000
79	Банан	100	1,50	1,00	21,00	95,00	10,000
ИТОГО:		340	7,10	13,35	50,80	342,30	10,000
УЖИН							
244	Ленивые вареники с маслом	135	19,06	13,96	19,68	280,28	0,150
	Хлеб ржаной	25,00	2,06	0,38	10,40	54,300	0,000
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,30	12,07	58,75	0,000
63	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	52,36	0,000
ИТОГО:		385	23,09	14,64	56,15	445,69	0,150
ВСЕГО за 1 день			68,10	74,86	256,70	1804,04	103,17

Утверждаю
 Директор школы
 27.02.2025 г.

И.Г. Бедина

10 ДЕНЬ

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества в граммах			Энерг ценность (ккал)	Витамин "С"
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
12	Каша «Дружба» (рис, пшено)	200	3,30	4,30	23,60	168,20	0,000
67	Кофейный напиток	200	6,02	2,74	14,17	93,30	1,300
1	Батон с сыром, маслом	45	4,75	6,87	14,55	138,99	0,780
2 ЗАВТРАК							
78	Напиток витаминизированный	100	0	0	9,9	40	10,000
ИТОГО:		545	14,07	13,91	62,22	440,49	12,08
ОБЕД							
154	Салат кукуруза с яйцом и луком	60	4,26	6,00	4,94	91,08	0,000
22	Суп овощной на г/б	200	2,75	5,10	13,20	103,00	26,3
32	Жаркое по- домашнему	200	12,30	8,90	21,02	268,20	8,700
70	Напиток из свежемороженых ягоды	200	0,10	0,00	18,96	90,20	3,200
	Хлеб ржаной	25	2,06	0,38	10,40	54,30	0,000
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,25	10,40	59,10	0,000
ИТОГО:		710	23,37	20,63	78,92	665,68	38,20
ПОЛДНИК							
75	Молоко	200	12,21	5,44	10,10	113,33	2,730
456	Булочка "Веснушка"	60	4,68	7,20	32,31	181,20	0,170
79	Банан	100	1,50	1,00	21,00	95,00	10,000
ИТОГО:		360	18,39	13,64	63,41	389,53	12,900
УЖИН							
216	Каша гречневая с рыбой	200	7,92	8,90	21,07	187,20	1,640
63	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	52,36	0,000
	Хлеб ржаной	25	2,06	0,38	10,40	54,30	0,000
	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,30	12,07	58,75	0,000
ИТОГО:		450	11,95	9,58	57,54	352,61	1,640
ВСЕГО за 1 день			67,78	57,76	262,09	1848,51	64,82