

**Ежедневное меню основного питания  
для детей 3-7 лет**  
СП "Детский сад Ивушка"  
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
15.12.2025г.



Утверждаю

И.о директора ГБОУ СОШ с. Среднее  
Аверкино  
С.О. Ахтерякова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Батон	30	79,2
	Каша вязкая пшеничная	180	260,1
	Сок фруктовый	180	123,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>394,06</b>
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (фасолевый)	180	101,8
	Плов с мясом	150	285
	Компот из с/ф + С витаминизация	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>732,22</b>
Уплотненный полдник	Икра кабачковая	60	46,80
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	243,6
	Напиток из плодов шиповника	180	79,00
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>420</b>	<b>369,4</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1410</b>	<b>1495,68</b>

**Ежедневное меню основного питания  
для детей 3-7 лет**  
СП "Детский сад Ивушка"  
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
16.12.2025г.



Утверждаю  
И.о директора ГБОУ СОШ с. Среднее  
Аверкино  
С.О. Ахтерякова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Бутерброды с повидлом	50	161
	Гречка отварная рассыпчатая	150/35	297,25
	Молоко с сахаром	180	43
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>135,2</b>
Обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы ( гороховый )	180	137,55
	Капуста, тушенная с мясом	180	229
	Компот из с/ф	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>711,97</b>
Уплотненный полдник	Салат из свежей моркови с черносливом	60	56,8
	Блины с повидлом	75/10	234
	Чай с сахаром	180/12	43
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>327,1</b>	<b>343,22</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1372,1</b>	<b>1667,64</b>

**Ежедневное меню основного питания  
для детей 3-7 лет  
СП "Детский сад Ивушка"  
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
17.12.2025г.**



Утверждаю  
И.о. директора ГБОУ СОШ с. Среднее  
Аверкино  
С.О. Ахтерякова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	258,93
	Какао	180	107
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>365,93</b>
Обед	Рассольник ленинградский мясной со сметаной	180	133,69
	Рагу овощное с мясом	180	150
	Компот из с/ф	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>629,11</b>
	Сырники творожные со сгущенным молоком	150/20	498,3
	Кисель	200	46,5
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>588,8</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1460</b>	<b>1583,84</b>

**Ежедневное меню основного питания  
для детей 3-7 лет**  
СП "Детский сад Ивушка"  
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
**18.12.2025г.**



Утверждаю  
И.о. директора ГБОУ СОШ с. Среднее  
Аверкино  
С.О. Ахтерякова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная	150	194,36
	Чай с сахаром	180/12	43
	Батон	30	79,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>372</b>	<b>316,56</b>
<b>Обед</b>	Огурец св. порционно	60	8,4
	Борщ из свежей капусты, с мясом и со сметаной	180	204,57
	Кулеш с мясом из перловой крупы	150	280,6
	Компот из с/ф+ С витаминизация	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>838,99</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80/20	138,2
	Картофель отварной	150	157,7
	Напиток из плодов шиповника	180	79,00
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>430</b>	<b>374,9</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1462</b>	<b>1530,45</b>

**Ежедневное меню основного питания  
для детей 3-7 лет**  
СП "Детский сад Ивушка"  
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
**19.12.2025г.**

Утверждаю  
Ш с. Среднее  
Аверкино  
. Ахтерякова



<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Завтрак</b>	Каша из смеси круп с яблоками	200	273
	Кофейный напиток	180	91
	Батон	30	79,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>443,2</b>
<b>Обед</b>	Суп «Харчо» с мясом и со сметаной	180	129,42
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	203
	Компот из с/ф	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>677,84</b>
	Яблоки	100	112,3
<b>Уплотненный полдник</b>	Омлет натуральный с маслом	150	265,23
	Чай с сахаром	180/12	43
		<b>372</b>	<b>465,73</b>
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>1382</b>	<b>1586,77</b>

**Ежедневное меню основного питания  
для детей 3-7 лет**  
СП "Детский сад Ивушка"  
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
**22.12.2025г.**



Утверждаю  
И.о директора ГБОУ СОШ с. Среднее  
Аверкино  
С.О. Ахтерякова

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Завтрак</b>	Батон	<b>50</b>	<b>180</b>
	Яйца вареные	<b>40</b>	<b>63</b>
	Йогурт	<b>150</b>	<b>88,5</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>240</b>	<b>331,02</b>
<b>Обед</b>	Суп крестьянский мясной со сметаной	<b>180</b>	<b>86,4</b>
	Плов с изюмом	<b>150</b>	<b>306</b>
	Компот из свежих яблок	<b>180</b>	<b>148,32</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	<b>117,5</b>
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	<b>79,6</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>737,82</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Биточки манные	<b>150</b>	<b>304</b>
	Кисель	<b>200</b>	<b>46,5</b>
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>350</b>	<b>350,5</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1190</b>	<b>1419,34</b>

Ежедневное меню основного питания  
для детей 3-7 лет  
СП "Детский сад Ивушка"  
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
23.12.2025г.



Утверждаю  
И.о директора ГБОУ СОШ с. Среднее  
Аверкино  
С.О. Ахтерякова

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Завтрак</b>	Сосиски	75	60
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	203
	Чай с сахаром	180/12	43
<b>Итого за завтрак</b>		<b>417</b>	<b>306</b>
<b>Обед</b>	Свежие помидоры	60	8,4
	Суп –лапша домашняя	180	88,02
	Каша гречневая, гуляш	150/50	93,0/78,64
	Компот из кураги	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>613,66</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Оладьи со сгущенным молоком	150/15	421,46
	Напиток из плодов шиповника	180	79,00
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>345</b>	<b>500,46</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1472</b>	<b>1420,12</b>

**Ежедневное меню основного питания  
для детей 3-7 лет**  
СП "Детский сад Ивушка"  
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
24.12.2025г.

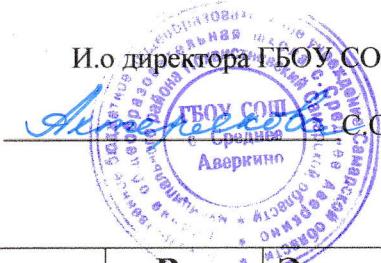


Утверждаю  
И.о директора ГБОУ СОШ с. Среднее  
Аверкино  
С.О. Ахтерякова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	168,3
	Какао	180	107
	Батон	30	79,2
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>354,5</b>
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	180	105,67
	Кулеш с мясом из смеси круп (перловая)	150	280,6
	Компот из с/ф	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>731,69</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Ленивые вареники с молочным соусом	130/50	290,9
	Чай с сахаром	180/12	43
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>372</b>	<b>491,4</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1392</b>	<b>1577,59</b>

**Ежедневное меню основного питания  
для детей 3-7 лет**  
СП "Детский сад Ивушка"  
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
25.12.2025г.

Утверждаю  
И.о директора ГБОУ СОШ с. Среднее  
Аверкино  
С.О. Ахтерякова



<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Завтрак</b>	Бутерброды с повидлом	<b>50</b>	161
	Каша вязкая пшеничная	<b>180</b>	260,1
	Кисель	<b>200</b>	46,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>467,6</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (гороховый)	<b>180</b>	137,55
	Рыба, припущеная с овощами	<b>80</b>	36,00
	Картофельное пюре	<b>150</b>	157,5
	Компот из изюма + С витаминизация	<b>180</b>	148,32
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	117,5
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	79,6
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>676,47</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Салат из ст. свеклы	<b>50</b>	46,95
	Рис отварной с маслом	<b>180</b>	151,68
	Сок фруктовый	<b>180</b>	123,00
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>410</b>	<b>321,63</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1520</b>	<b>1465,7</b>

**Ежедневное меню основного питания  
для детей 3-7 лет**  
СП "Детский сад Ивушка"  
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
**26.12.2025г.**



Утверждаю  
И.о директора ГБОУ СОШ с. Среднее  
Аверкино  
С.О. Ахтерякова

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой	<b>180</b>	<b>139,5</b>
	Кофейный напиток	<b>180</b>	<b>91,00</b>
	Хлеб	<b>50</b>	<b>117,5</b>
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>348</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми с мясом птицы (фасолевый)	<b>180</b>	<b>101,8</b>
	Капуста, тушенная с мясом	<b>180</b>	<b>229</b>
	Компот из с/ф	<b>180</b>	<b>148,32</b>
	Хлеб пшеничный	<b>50</b>	<b>117,5</b>
	Хлеб ржаной	<b>40</b>	<b>79,6</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>676,22</b>
	Конфеты		
	Лапшевник	<b>200</b>	<b>246,6</b>
	Чай с сахаром	<b>180/12</b>	<b>43</b>
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>492</b>	<b>333,6</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1532</b>	<b>1357,82</b>

**Ежедневное меню основного питания  
для детей 3-7 лет**  
СП "Детский сад Ивушка"  
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
29.12.2025г.



Утверждаю

И.о директора ГБОУ СОШ с. Среднее  
Аверкино  
С.О. Ахтерякова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Бутерброды с повидлом	50	161
	Гречка отварная рассыпчатая	150/35	297,25
	Чай с сахаром	180/12	43
<b>Итого за завтрак</b>		<b>427</b>	<b>501,25</b>
Обед	Суп картофельный с клецками с мясом	180	139,6
	Плов с изюмом	150	306
	Компот из с/ф + С витаминизация	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>791,02</b>
Уплотненный полдник	Салат из свеклы с черносливом	60	63,8
	Каша перловая рассыпчатая	150	206,9
	Напиток из плодов шиповника	180	79,00
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>390</b>	<b>349,7</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1507</b>	<b>1641,97</b>

**Ежедневное меню основного питания  
для детей 3-7 лет**  
СП "Детский сад Ивушка"  
ГБОУ СОШ с. Среднее Аверкино  
30.12.2025г.

Утверждаю  
И.о директора ГБОУ СОШ с. Среднее  
Аверкино  
С.О. Ахтерякова



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	236,83
	Сок фруктовый	180	123,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>375</b>	<b>413,83</b>
<b>Обед</b>	Рассольник ленинградский мясной со сметаной	180	133,69
	Ragu овощное с мясом	180	150
	Компот из с/ф	180	148,32
	Хлеб пшеничный	50	117,5
	Хлеб ржаной	40	79,6
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>629,11</b>
<b>Уплотненный полдник</b>	Салат витаминный	50	21,496
	Блины с повидлом	75/10	234
	Чай с лимоном	180/10/7	41,00
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>332</b>	<b>296,496</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1297</b>	<b>1339,436</b>