

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 30.05.2024 г. №199

Директор МБОУ «Колодезянская школа»

_____ Т. В. Фраценко

Основное двухнедельное меню

ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ

(возрастная категория 3-7 лет)

ЛЕТО - ОСЕНЬ

2024 г.

Неделя 1 День 1 Понедельник							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено)	180	5,21	4,93	16,71	132,13	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,05	
Итого завтрак			11,25	8,42	47,02	309,18	
Завтрак II							
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76	399
Итого завтрак II			0,90	0,00	18,18	76	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,75	97,02	81
	Голубцы ленивые	200	17,65	11,30	25,32	273,75	298
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,49	2,10	24,03	355
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	33
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,36	79,60	
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	25	1,42	4,01	14,61	104,30	116
Итого обед			27,17	24,86	94,64	722,88	
Полдник							
	Макароны запеченные с яйцом	140	6,98	6,24	20,80	197,09	208
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Итого полдник	Чай с молоком	200	2,96	2,60	15,90	98,88	394
			11,52	9,04	46,36	342,97	
Итого за день			50,84	42,34	206,2	1451,03	

Неделя 1 День 2 Вторник							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	180	5,33	5,33	16,13	133,92	94
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	395
	Закрытый бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129,00	5
Итого завтрак			10,94	16,55	46,70	371,03	
Завтрак II							
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого завтрак II			0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,30	4,14	12,35	108,00	83
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	20
	Каша (из смеси круп) с рыбой (вариант 4)	230	10,78	8,30	26,24	222,87	202
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,77	398
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,36	79,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Итого обед			21,81	16,43	88,76	597,68	
Полдник							
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	215
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
	Кисель из повидла	180	0,07	0,00	20,03	80,46	383
Итого полдник			9,17	13,66	31,2	284,46	
Итого за день			42,32	47,04	176,42	1297,17	

Неделя 1 День 3 Среда							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный манный	180	4,93	4,54	14,49	118,62	92
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44,44	392
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	3
Итого завтрак			9,72	11,44	40,15	302,06	
Завтрак II							
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого завтрак II			0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед							
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,83	4,08	11,62	94,60	63
	Плов из птицы	200	19,33	16,19	33,99	359,04	304
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	14
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,36	79,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Итого обед			27,49	24,68	100,22	740,7	
Полдник							
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,45	1,40	33,33	159,60	454
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	401
Итого полдник			8,67	6,82	43,4	272,93	
Итого за день			47,14	43,34	193,57	1359,69	

Неделя 1 День 4 Четверг							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,33	4,57	15,14	119,16	94
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,33	396
	Бутерброд с маслом	40	1,45	8,55	14,62	136,00	1
Итого завтрак			8,72	15,10	50,68	368,49	
Завтрак II							
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого завтрак II			0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед							
	Суп картофельный с перловой крупой	200	2,01	2,23	13,60	82,60	80
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	13
	Запеканка картофельная с печенью	200	12,78	11,43	34,23	324,73	291
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,77	398
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Итого обед			19,45	18,14	89,67	600,45	
Полдник							
	Вареники ленивые (отварные) (с маслом)	115	16,24	11,89	16,76	238,76	230
	Чай с лимоном	200/11/7	0,13	0,02	11,33	45,55	393
Итого полдник			16,37	11,91	27,86	283,2	
Итого за день			44,87	45,55	178,01	1296,15	

Неделя 1 День 2 Пятница							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (гречневой)	180	5,37	4,93	15,37	127,44	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Закрытый бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129,00	5
Итого завтрак			11,49	11,51	52,25	363,44	
Завтрак II							
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76	399
Итого завтрак II			0,90	0,00	18,18	76	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,90	6,78	67,80	67
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25	321
	Тефтеля рыбная тушеная	80	9,57	3,72	9,68	111,00	261
	Салат из моркови	60	0,74	0,06	6,97	31,38	41
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	376
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	47,00	
Итого обед			18,76	13,06	91,3	559,63	
Полдник							
	Булочка "Дорожная"	60	4,06	8,37	31,28	217,20	470
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	401
Итого полдник			9,28	12,87	38,84	309,2	
Итого за день			40,43	37,44	200,57	1308,27	

Неделя 2 День 6 Понедельник							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный манный	180	4,93	4,54	14,49	118,62	92
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,00	396
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,05	
Итого завтрак			9,95	6,36	47,81	290,67	
Завтрак II							
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76	399
Итого завтрак II			0,90	0,00	18,18	76	
Обед							
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,74	2,27	11,43	73,20	80
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	33
	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,79	181,71	315
	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,29	109,37	277
	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Итого обед			18,47	18,40	91,69	607,66	
Полдник							
	Пирожок из дрожжевого теста с фаршем яблочным	60	3,50	3,85	28,87	164,00	454
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,10	44,44	392
Итого полдник			3,56	3,87	38,94	277,33	
Итого за день			38,90	34,30	196,62	1251,66	

Неделя 2 День 7 Вторник							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (пшено)	180	5,21	4,93	16,71	132,13	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	3
Итого завтрак			13,61	15,00	47,09	378,13	
Завтрак II							
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого завтрак II			0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	82
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52,44	20
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,45	5,28	33,48	211,25	313
	Котлета рыбная запеченная	80	10,64	3,76	7,67	107,00	255
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,77	398
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	
Итого обед			25,58	15,25	101,62	647,11	
Полдник							
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	215
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,25	
	Кисель из повидла	180	0,07	0,00	20,03	80,46	383
Итого полдник			8,78	13,61	28,79	272,71	
Итого за день			48,37	44,26	187,30	1341,95	

Неделя 2 День 8 Среда							
	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (рис)	180	4,33	4,57	15,14	119,16	94
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	395
	Бутерброд с маслом	40	2,45	8,55	14,62	136,00	1
Итого завтрак			9,94	15,79	45,71	356,27	
Завтрак II							
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого завтрак II			0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед							
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,53	81,80	86
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,67	3,71	2,83	47,46	14
	Птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	30,88	295,00	302
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,36	79,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Итого обед			17,47	15,83	95,02	663,86	
Полдник							
	Сырники из творога	85	15,88	10,76	9,69	198,90	231
	Соус молочный (сладкий)	40	0,77	1,80	5,30	40,60	351
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	401
Итого полдник			20,32	15,75	30,18	34,65	
Итого за день			48,13	47,77	181,34	1107,78	

Неделя 2 День 9 Четверг							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (гречневой)	180	5,37	4,93	15,37	127,44	94
	Чай с лимоном	200/11/7	0,13	0,02	11,33	45,55	393
	Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139,00	3
Итого завтрак			10,94	11,93	53,14	364,03	
Завтрак II							
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76	399
Итого завтрак II			0,90	0,00	18,18	76	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82,00	57
	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	13
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,91	145,99	317
	Тефтели из печени с рисом с соусом сметанным	80/80	9,78	11,66	16,41	139,22	284/354
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,77	398
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	14,36	79,60	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,05	
Итого обед			22,14	24,19	100,52	645,01	
Полдник							
	Ватрушка	60	7,90	4,69	25,00	173,14	458
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
Итого полдник			11,57	7,88	40,82	280,14	
Итого за день			44,84	43,90	200,78	1174,14	

Неделя 2 День 10 Пятница							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	180	5,33	5,33	16,13	133,92	94
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	395
	Закрытый бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129,00	5
Итого завтрак			10,94	11,93	53,14	364,03	
Завтрак II							
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого завтрак II			0,40	0,40	9,80	44,00	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,90	6,78	67,80	67
	Салат из моркови	60	0,74	0,06	6,97	31,38	41
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	137,25	321
	Рыба, тушенная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81,00	247
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	
Итого обед			17,78	14,01	87,16	547,03	
Полдник							
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	460
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	401
Итого полдник			8,76	11,07	35,07	285,00	
Итого за день			37,88	37,41	185,17	1240,06	
Итого за период			433	453	1983	13576	
Среднее значение за период			43	45	198	1357	

Используемая литература:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2012 год: № 1, 3, 5, 13, 14, 20, 33, 41, 53, 57, 63, 67, 68, 76, 80, 81, 82, 83, 86, 92, 94, 116, 134, 202, 208, 215, 230, 231, 247, 255, 261, 284, 291, 298, 302, 304, 313, 315, 321, 350, 351, 368, 372, 376, 277, 383, 392, 393, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 452, 454, 458, 470
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. /И.М. Скурихин и В.А. Тутельян