

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом от 29.12.2024 г. № 400

Директор МБОУ «Колодезянская школа»

\_\_\_\_\_ Т. В. Фраценко

**Основное (организованное)**

**10-дневное меню**

**ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ**

*(возрастная категория 3 - 7 лет)*

**ЗИМА – ВЕСНА**

**2024 -2025 г. г.**

Неделя 1 День 1 Понедельник							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	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	
<b>Итого завтрак</b>			<b>11,25</b>	<b>8,42</b>	<b>47,02</b>	<b>309,18</b>	
<b>Завтрак II</b>							
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76	399
	Вафли	20	0,16	1,22	2,5	21,68	
<b>Итого завтрак II</b>			<b>1,06</b>	<b>1,22</b>	<b>20,68</b>	<b>97,68</b>	
<b>Обед</b>							
	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 кукурузы консервированной	60	1,72	3,70	4,82	59,58	12
	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
<b>Итого обед</b>			<b>28,04</b>	<b>24,91</b>	<b>94,45</b>	<b>726,12</b>	
<b>Полдник</b>							
	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	
<b>Итого полдник</b>	Чай с молоком	200	2,96	2,60	15,90	98,88	394
			<b>11,52</b>	<b>9,04</b>	<b>46,36</b>	<b>342,97</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>51,87</b>	<b>43,59</b>	<b>208,51</b>	<b>1457,95</b>	

Неделя 1 День 2 Вторник							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого завтрак</b>			<b>10,94</b>	<b>16,55</b>	<b>46,70</b>	<b>371,03</b>	
<b>Завтрак II</b>							
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
<b>Итого завтрак II</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,63	4,14	12,35	108,00	83
	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	19
	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	
<b>Итого обед</b>			<b>21,81</b>	<b>16,43</b>	<b>88,76</b>	<b>597,68</b>	
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого полдник</b>			<b>9,17</b>	<b>13,66</b>	<b>31,2</b>	<b>284,46</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,32</b>	<b>47,04</b>	<b>176,42</b>	<b>1297,17</b>	

Неделя 1 День 3 Среда							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого завтрак</b>			<b>9,72</b>	<b>11,44</b>	<b>40,15</b>	<b>302,06</b>	
<b>Завтрак II</b>							
	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
<b>Итого завтрак II</b>			<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>	
<b>Обед</b>							
	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 горошка зелёного консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10
	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	
<b>Итого обед</b>			<b>28,6</b>	<b>24,68</b>	<b>101,14</b>	<b>743,4</b>	
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого полдник</b>			<b>8,67</b>	<b>5,90</b>	<b>40,53</b>	<b>249,60</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,49</b>	<b>42,52</b>	<b>202,82</b>	<b>1390,06</b>	

Неделя 1 День 4 Четверг							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого завтрак</b>			<b>8,72</b>	<b>15,10</b>	<b>50,68</b>	<b>368,49</b>	
<b>Завтрак II</b>							
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
<b>Итого завтрак II</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	76
	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	5,06	56,88	45
	Картофель отварной	155	3,05	4,17	24,08	146,00	125
	Оладьи из печени	130	9,78	11,66	16,41	210,00	284
	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	
<b>Итого обед</b>			<b>19,55</b>	<b>24,45</b>	<b>99,24</b>	<b>696,45</b>	
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого полдник</b>			<b>16,37</b>	<b>11,91</b>	<b>28,09</b>	<b>284,31</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45,04</b>	<b>51,86</b>	<b>187,81</b>	<b>1393,25</b>	

Неделя 1 День 2 Пятница							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого завтрак</b>			<b>11,49</b>	<b>11,51</b>	<b>52,25</b>	<b>363,44</b>	
<b>Завтрак II</b>							
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76	399
	Вафли	20	0,16	1,22	2,5	21,68	
<b>Итого завтрак II</b>			<b>1,06</b>	<b>1,22</b>	<b>20,68</b>	<b>97,68</b>	
<b>Обед</b>							
	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 свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	33
	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	
<b>Итого обед</b>			<b>18,87</b>	<b>16,65</b>	<b>89,34</b>	<b>584,59</b>	
<b>Полдник</b>							
	Булочка "Дорожная"	60	4,06	8,37	31,28	217,20	470
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	401
<b>Итого полдник</b>			<b>9,28</b>	<b>12,87</b>	<b>38,84</b>	<b>309,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,7</b>	<b>42,25</b>	<b>201,11</b>	<b>1354,91</b>	

Неделя 2 День 6 Понедельник							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	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	
<b>Итого завтрак</b>			<b>9,95</b>	<b>6,36</b>	<b>47,81</b>	<b>290,67</b>	
<b>Завтрак II</b>							
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76	399
	Вафли	20	0,16	1,22	2,5	21,68	
<b>Итого завтрак II</b>			<b>1,06</b>	<b>1,22</b>	<b>20,68</b>	<b>97,68</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,74	2,27	11,43	73,20	80
	Салат из горошка консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,61	10
	Рис отварной	130	3,16	4,65	31,79	181,71	315
	Гуляш из отварного мяса	70	10,02	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	
<b>Итого обед</b>			<b>24,33</b>	<b>25,67</b>	<b>94,16</b>	<b>654,87</b>	
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого полдник</b>			<b>3,56</b>	<b>4,05</b>	<b>33,97</b>	<b>208,44</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,90</b>	<b>34,30</b>	<b>196,62</b>	<b>1251,66</b>	

Неделя 2 День 7 Вторник							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого завтрак</b>			<b>13,61</b>	<b>15,00</b>	<b>47,09</b>	<b>378,13</b>	
<b>Завтрак II</b>							
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
<b>Итого завтрак II</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	82
	Винегрет овощной	60	0,81	3,70	5,06	56,88	45
	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	
<b>Итого обед</b>			<b>25,55</b>	<b>15,91</b>	<b>101,27</b>	<b>651,55</b>	
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого полдник</b>			<b>8,78</b>	<b>13,61</b>	<b>28,79</b>	<b>272,71</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,34</b>	<b>44,92</b>	<b>187,30</b>	<b>1346,39</b>	



Неделя 2 День 8 Среда							
	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого завтрак</b>			<b>9,94</b>	<b>15,79</b>	<b>45,71</b>	<b>356,27</b>	
<b>Завтрак II</b>							
	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	95,00	368
<b>Итого завтрак II</b>			<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>95,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,53	81,80	86
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,72	3,7	4,82	59,58	12
	Птица, тушеная 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	
<b>Итого обед</b>			<b>19,52</b>	<b>15,82</b>	<b>97,01</b>	<b>675,98</b>	
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого полдник</b>			<b>21,87</b>	<b>17,06</b>	<b>22,55</b>	<b>331,50</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>52,83</b>	<b>49,17</b>	<b>186,27</b>	<b>1458,75</b>	

Неделя 2 День 9 Четверг							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого завтрак</b>			<b>10,94</b>	<b>11,93</b>	<b>53,14</b>	<b>364,03</b>	
<b>Завтрак II</b>							
	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76	399
	Вафли	20	0,16	1,22	2,5	21,68	
<b>Итого завтрак II</b>			<b>1,06</b>	<b>1,22</b>	<b>20,68</b>	<b>97,68</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82,00	57
	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	19
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,91	145,99	317
	Печень тушенная в соусе	80/50	14,86	20,48	3,26	256,10	261/354
	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	
<b>Итого обед</b>			<b>22,20</b>	<b>23,6</b>	<b>100,66</b>	<b>640,51</b>	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка	60	7,90	4,69	25,00	173,14	458
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
<b>Итого полдник</b>			<b>11,57</b>	<b>7,88</b>	<b>40,82</b>	<b>280,14</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45,77</b>	<b>44,63</b>	<b>215,3</b>	<b>1382,36</b>	

Неделя 2 День 10 Пятница							
Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевая ценность(гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого завтрак</b>			<b>10,94</b>	<b>11,93</b>	<b>53,14</b>	<b>364,03</b>	
<b>Завтрак II</b>							
	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
<b>Итого завтрак II</b>			<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
<b>Обед</b>							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,90	6,78	67,80	67
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	33
	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	
<b>Итого обед</b>			<b>17,89</b>	<b>17,60</b>	<b>85,20</b>	<b>571,99</b>	
<b>Полдник</b>							
	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185,00	460
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	401
<b>Итого полдник</b>			<b>8,76</b>	<b>11,07</b>	<b>35,07</b>	<b>285,00</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>37,99</b>	<b>41,00</b>	<b>183,21</b>	<b>1265,02</b>	
<b>Итого за период</b>			<b>433</b>	<b>453</b>	<b>1983</b>	<b>13576</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>43</b>	<b>45</b>	<b>198</b>	<b>1357</b>	

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, 10,12, 14, 19, 20, 33, 41, 45, 53, 57, 63, 67, 68, 76, 80, 81, 82, 83, 86, 92, 94, 116, 125, 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884169

Владелец Фращенко Татьяна Витальевна

Действителен с 01.09.2024 по 01.09.2025