

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Инкинская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено

Директор школы:

_____ Е.В. Бабенко

Приказ от «29»августа 2024 № 130

Меню на 10 дней для организации питания детей от 3 до 6 лет включительно,
получающих дошкольное образование.

1 День	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергети ческая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамин С, мг	№ рецепта
					Белки	Жиры	Углеводы		
Пн									
завтрак	Каша пшеничная	150	12,72	212,7	5,85	7,09	26,85	1,09	273
	Бутерброд с маслом	50	13,9	202,9	2,48	14,74	15,04	0	99
	Какао с молоком	200	17,42	144	3,6	3,3	25	1,3	508
	Итого:	400	44,04	559,6	11,93	25,13	66,89	2,39	
2 завтрак	Сок	100	5,46	50,8	0,5	0	12,2	0,3	
	Итого:	100	5,46	50,8	0,5	0	12,2	0,3	
обед	Салат из капусты белокочанной с яблоком	50	8,27	60	0,55	5	3,15	9,45	4
	Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	180	18,89	81	1,53	3,67	10,48	7,16	160
	Макаронные отварные	130	5,76	125,58	4,9	0,58	25,16	0,01	297
	Котлета мясная	70	33,42	200,2	12,46	12,25	10,01	0	386
	Соус томатный	40	2,3	26,24	0,43	1,49	2,78	0,62	462
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	5,17	109,8	1,26	0	26,1	0	516
	Хлеб пшенич., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	Итого:	700	78,81	705,07	24,68	23,49	98,33	17,24	
полдник	Блинчики с маслом	110	20,42	287,37	8,25	13,61	32,93	0,69	547
	Чай с лимоном	180	4,1	54,9	0,09	0	13,68	2,52	504
	Итого:	290	24,52	342,27	8,34	13,61	46,61	3,21	
	Всего:	1490	152,83	1657,74	45,45	62,23	224,03	23,14	
2 День									
Вт									
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	10,2	172,05	4,15	6,46	24,3	1,15	274
	Бутерброд с джемом или варенье	50	8,61	124	1,2	4,2	20,4	0,1	102
	Чай с сахаром	200	3,04	60	0,1	0	15	0	502
	Итого:	400	21,85	356,05	5,45	10,66	59,7	1,25	
2 завтрак	Снежок	100	12,03	77	2,6	2,5	11	0,5	
	Итого:	100	12,03	77	2,6	2,5	11	0,5	
обед	Икра кабачковая	50	8,2	59,5	0,96	4,46	3,86	3,5	121
	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	180	17,15	77,76	1,66	3,06	10,89	6,25	149
	Картофельное пюре	130	14,97	119,6	2,73	5,72	14,17	4,42	434
	Соус сметанный	30	5,12	34,59	0,46	3,19	1,01	0,02	451
	Голубцы ленивые	80	22,08	87,5	5,95	5,81	2,8	8,68	377
	Компот из с/ф	180	7,29	99	0,45	0	24,3	0,4	527
	Хлеб пшенич., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	Итого:	700	79,81	580,2	15,76	22,74	77,68	23,27	
полдник	Булочка домашняя	80	20,42	310,67	6	10,4	48,3	0,4	583
	Чай с молоком	180	6,98	72,9	1,35	1,17	14,31	1,17	506
	Итого:	260	27,4	383,57	7,35	11,57	62,61	1,57	
	Всего:	1460	141,09	1396,82	31,16	47,47	210,99	26,59	
3 День									
Ср									
	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергети ческая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамин С, мг	№ рецепта
					Белки	Жиры	Углеводы		

завтрак	Каша манная	150	10,63	161,55	4,65	5,59	23,14	1,03	268
	Какао с молоком	200	17,42	144	3,6	3,3	25	1,3	508
	Бутерброд с сыром	50	14,9	150,2	3,92	10,41	9,98	0	97
	Итого:	400	42,95	455,75	12,17	19,3	58,12	2,33	
2 завтрак	Яблоко	100	13,5	47	0,4	0,4	9,8	10	118
	Итого:	100	13,5	47	0,4	0,4	9,8	10	
обед	Салат овощной с зеленым горошком	60	9,36	66,6	1,68	4,26	5,46	7,02	72
	Суп «Свекольник» на м/к бульоне со сметаной	180	16,89	69,84	1,57	3,2	8,67	6,61	136
	Плов из отварной птицы	200	51,67	341,9	15,23	15,14	36,1	1,24	411
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	5,17	109,8	1,26	0	26,1	0	516
	Хлеб пшён., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	Итого:	670	88,09	690,39	23,29	23,1	96,98	14,87	
полдник	Макароны с сыром	130	20,8	178,75	7,86	6,56	22,1	0,065	301
	Чай с лимоном	180	4,1	54,9	0,09	0	13,68	2,52	504
	Хлеб	25	2,5	58,75	1,9	0,2	12,3	0	114
	Итого:	335	27,4	292,4	9,85	6,76	48,08	2,585	
	Всего:	1505	171,94	1485,54	45,71	49,56	212,98	29,785	
4 День	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамин С, мг	№ рецепта
Чт					Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша ячневая	150	13,7	203,4	4,8	8,55	26,82	1,06	261
	Бутерброд с джемом или	50	8,61	124	1,2	4,2	20,4	0,1	102
	Кофейный напиток с молоком	200	12,82	79	3,2	2,7	15,9	1,3	514
	Итого:	400	35,13	406,4	9,2	15,45	63,12	2,46	
2 завтрак	Сок	100	5,46	50,8	0,5	0	12,2	0,3	
	Итого:	100	5,46	50,8	0,5	0	12,2	0,3	
обед	Салат из свеклы с чесноком	60	8,75	78,6	0,9	6,06	5,1	3,3	57
	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	180	17,2	81	1,94	2,05	13,55	5,94	152
	Картофельное пюре	130	14,97	119,6	2,73	5,72	14,17	4,42	434
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	24,78	97	9,7	5,2	2,9	1,6	348
	Напиток "Витошка с Витаминами"	180	13,66	72	0	0	17,46		пром.
	Хлеб пшён., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	Итого:	700	84,36	550,45	18,82	19,53	73,83	15,26	
полдник	Омлет натуральный	130	30,18	212	11,2	17,4	3	0,4	307
	Чай с сахаром	180	2,76	54	0,09	0	13,5	0	502
	Хлеб	25	2,5	58,75	1,9	0,2	12,3	0	114
	Итого:	335	35,44	324,75	13,19	17,6	28,8	0,4	
	Всего:	1535	160,39	1332,4	41,71	52,58	177,95	18,42	
5 День	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамин С, мг	№ рецепта
Пт					Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная	150	12,72	212,7	5,85	7,09	26,85	1,09	273
	Бутерброд с маслом	50	13,9	202,9	2,48	14,74	15,04	0	99
	Чай с лимоном	200	4,73	61	0,1	0	15,2	2,8	504
	Итого:	400	31,35	476,6	8,43	21,83	57,09	3,89	
2 завтрак	Мандарин	100	27,33	53	0,8	0,3	13,3		

	Итого:	100	27,33	53	0,8	0,3	13,3	0	
обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50	8,92	61	0,95	5,05	2,95	2,3	27
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	205	14,12	121,21	6,61	5,72	10,79	8,11	154\175
	Каша гречневая рассыпчатая	130	13,56	219,31	7,41	6,8	32,14	0	243
	Курица в соусе с томатом	70	28,95	112	7,93	7,87	2,39	1,34	410
	Компот из с/ф	180	7,29	99	0,45	0	24,3	0,4	527
	Хлеб пшён., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	Итого:	685	77,84	714,77	26,9	25,94	93,22	12,15	
полдник	Ватрушка с повидлом	60	19,82	194	3,7	1,7	40,9	0,1	559
	Какао с молоком	180	15,68	129,6	3,24	2,97	22,5	1,17	508
	Итого:	240	35,5	323,6	6,94	4,67	63,4	1,27	
	Всего:	1425	172,02	1567,97	43,07	52,74	227,01	17,31	
6 День	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамин С, мг	№ рецепта
Пн					Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суп лапша молочный	200	11,71	146	5,7	5,26	18,98	0,92	171
	Чай с сахаром	200	3,04	60	0,1	0	15	0	502
	Бутерброд с сыром	50	14,9	150,2	3,92	10,41	9,98	0	97
	Итого:	450	29,65	356,2	9,72	15,67	43,96	0,92	
2 завтрак	Снежок	100	12,03	77	2,6	2,5	11	0,5	
	Итого:	100	12,03	77	2,6	2,5	11	0,5	
обед	Салат овощной с зеленым	60	9,36	66,6	1,68	4,26	5,46	7,02	72
	Суп с рыбными консервами	180	17,89	119,7	6,65	5,21	11,56	5,69	159
	Каша рисовая рассыпчатая	130	13,47	189,8	3,21	5,29	32,33	0	419
	Курица в соусе с томатом	70	28,95	112	7,93	7,87	2,39	1,34	410
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	5,17	109,8	1,26	0	26,1	0	516
	Хлеб пшён., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	Итого:	670	79,84	700,15	24,28	23,13	98,49	14,05	
полдник	Блинчики с маслом	110	20,42	287,37	8,25	13,61	32,93	0,69	547
	Какао с молоком	180	15,68	129,6	3,24	2,97	22,5	1,17	508
	Итого:	290	36,1	416,97	11,49	16,58	55,43	1,86	
	Всего:	1510	157,62	1550,32	48,09	57,88	208,88	17,33	
7 День	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергетическая	Пищевые вещества (г)			Витамин С, мг	№ рецепта
Вт					Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша манная	150	10,63	161,55	4,65	5,59	23,14	1,03	268
	Бутерброд с маслом	50	13,9	202,9	2,48	14,74	15,04	0	99
	Кофейный напиток с	200	12,82	79	3,2	2,7	15,9	1,3	514
	Итого:	400	37,35	443,45	10,33	23,03	54,08	2,33	
2 завтрак	Яблоко	100	13,5	47	0,4	0,4	9,8	10	118
	Итого:	100	13,5	47	0,4	0,4	9,8	10	
обед	Винегрет овощной	50	8,09	65	0,65	5,65	3,4	4,2	82
	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	195	14,12	70,86	1,74	2,7	9,92	4,19	151\178
	Рагу из птицы	200	34,65	283,43	15,77	16,46	18,17	11,88	412
	Сок	180	9,82	82,8	0,9	0,18	18,18	3,6	537
	Хлеб пшён., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	Итого:	675	71,68	604,34	22,61	25,49	70,32	23,87	
полдник	Булочка домашняя	80	20,42	310,67	6	10,4	48,3	0,4	583
	Чай с молоком	180	6,98	72,9	1,35	1,17	14,31	1,17	506
	Итого:	260	27,4	383,57	7,35	11,57	62,61	1,57	

		Всего:	1435	149,93	1478,36	40,69	60,49	196,81	37,77	
8 День	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергети ческая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамин С, мг	№ рецепта	
Ср					Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша из хлопьев овсянных(Геркулес)жидкая.	150	11,71	171,3	5,37	7,05	21,6	1,15	272	
	Бутерброд с джемом или повидлом	50	8,61	124	1,2	4,2	20,4	0,1	102	
	Чай с сахаром	200	3,04	60	0,1	0	15	0	502	
	Итого:	400	23,36	355,3	6,67	11,25	57	1,25		
2 завтрак	Снежок	100	12,03	77	2,6	2,5	11	0,5		
	Итого:	100	12,03	77	2,6	2,5	11	0,5		
обед	Салат из капусты	50	8,27	60	0,55	5	3,15	9,45	4	
	Щи со свежей капустой с	180	12,79	59,76	1,26	3,59	5,6	13,3	147	
	Каша рисовая рассыпчатая	130	13,47	189,8	3,21	5,29	32,33	0	419	
	Гуляш из говядины	70	43,73	173,25	12,02	12,83	2,45	0,76	373	
	Напиток "Витошка с Витаминами"	180	13,66	72	0	0	17,46		пром.	
	Хлеб пшен., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115	
	Итого:	660	96,92	657,06	20,59	27,21	81,64	23,51		
	Суп пюре картофельный с	150	12,29	172,59	5,16	4,1	28,79	5,78	165\176	
	Чай с лимоном	180	4,1	54,9	0,09	0	13,68	2,52	504	
	Итого:	330	16,39	227,49	5,25	4,1	42,47	8,3		
	Всего:	1490	148,7	1316,85	35,11	45,06	192,11	33,56		
9 День	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергети ческая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамин С, мг	№ рецепта	
Чт					Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша «Дружба»	150	14,23	169,65	3,94	8,74	18,79	0,99	266	
	Бутерброд с сыром	50	14,9	150,2	3,92	10,41	9,98	0	97	
	Какао с молоком	200	17,42	144	3,6	3,3	25	1,3	508	
	Итого:	400	46,55	463,85	11,46	22,45	53,77	2,29		
2 завтрак	Мандарин	100	27,33	53	0,8	0,3	13,3			
	Итого:	100	27,33	53	0,8	0,3	13,3	0		
обед	Салат из моркови с зеленым	50	8,92	61	0,95	5,05	2,95	2,3	27	
	Рассольник «Ленинградский» со сметаной на м/к бульоне	180	15,04	87,3	1,44	3,78	11,7	5,53	139	
	Макароны отварные	130	5,76	125,58	4,9	0,58	25,16	0,013	297	
	Печень гов. по Строгоновски	110	66,63	213	18	13,8	4,3	8,5	403\451	
	Компот из с/ф	180	7,29	99	0,45	0	24,3	0,4	527	
	Хлеб пшен., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115	
	Итого:	700	108,64	688,13	29,29	23,71	89,06	16,743		
полдник	Блинчики с маслом	110	20,42	287,37	8,25	13,61	32,93	0,69	547	
	Чай с сахаром	180	2,76	54	0,09	0	13,5	0	502	
	Итого:	290	23,18	341,37	8,34	13,61	46,43	0,69		
	Всего:	1490	205,7	1546,35	49,89	60,07	202,56	19,723		
10 День	Наименование блюда	Выход блюда	Цена	Энергети ческая ценность	Пищевые вещества (г)			Витамин С, мг	№ рецепта	
Пт					Белки	Жиры	Углеводы			
завтрак	Каша гречневая вязкая	150	10,87	212,25	6,87	9,66	24,55	1,02	254	
	Бутерброд с маслом	50	13,9	202,9	2,48	14,74	15,04	0	99	
	Чай с лимоном	200	4,73	61	0,1	0	15,2	2,8	504	
	Итого:	400	29,5	476,15	9,45	24,4	54,79	3,82		
2 завтрак	Сок	100	5,46	50,8	0,5	0	12,2	0,3		

	Итого:	100	5,46	50,8	0,5	0	12,2	0,3	
обед	Икра кабачковая	50	8,2	59,5	0,96	4,46	3,86	3,5	121
	Итого:	690	91,02	636,94	19,94	26,36	79,55	17,11	
полдник	Борщ с капустой и	180	12,58	68,4	1,32	3,6	7,67	7,42	133
	Картофельное пюре	130	14,97	119,6	2,73	5,72	14,17	4,42	434
	Тефтели	70	39,98	142,8	9,66	8,89	6,09	1,75	394
	Соус сметанный	30	5,12	34,59	0,46	3,19	1,01	0,02	451
	Кисель из концентрата	180	5,17	109,8	1,26	0	26,1	0	516
	Хлеб пшен., ржан.	50	5	102,25	3,55	0,5	20,65	0	114\115
	Итого:	335	45,5	349,75	16,3	20,3	31,2	1,7	
Всего:	1525	171,48	1513,64	46,19	71,06	177,74	22,93		
	Цена		Витамин С, мг			Энергетическая ценность	Выход блюд		
		Белки		Жиры	Углеводы				
Итого за весь период	1631,7	427,07	246,558	559,14	2031,06	14845,99	14865		
Среднее значение за период	163,17	42,71	24,65	55,91	203,11	1484,6	1486,5		
Содержание белков, жиров,		2,88		3,76	13,68				
Стоимость одного дня – 163,17									

Составила : _____ Чикова Т.В.

Сборник технологических нормативов , рецептур блюд кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений . Составители: Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С., Лир Д.Н., Тапешкина Н.В. Под общей редакцией профессора А.Я.Перевалова. Издание 7-е с дополнениями, 2013 год.