

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ПРОСТОЙ
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Документ отправлен на официальный сайт: kizilovo.crimea.gov.ru
Уполномоченное лицо - руководитель образовательного учреждения:
Корнейчук Татьяна Сергеевна
Действителен с: 17.12.2024, 09:42
Действителен до: до 12.03.2026, 09:42
Ключ подписи: 0090946C9117980C5EA0D95E22978E7E61

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Кизиловская
начальная школа-детский сад «Росинка»



Т.С.Корнейчук

« 29 » августа 2025 г.

ОСНОВНОЕ

***Циклическое 10-дневное меню горячее питание
на зимне-весенний период для организации питания
детей дошкольного возраста, муниципальное
бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кизиловская начальная школа-детский сад «Росинка»,
в соответствии с физиологическими нормами
потребления продуктов***

Меню приготавливаемых блюд

Возраст: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)

Неделя 1

День: понедельник

Вид приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом	200	8	13	33	278	182
	Бутерброды с маслом	40	2	9	15	154	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	14	78	379
Итого за Завтрак			12	24	62	510	
2-ой завтрак	Напиток кисломолочный	100	6	5	8	101	386
Итого за 2-ой завтрак			6	5	8	101	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2	5	12	99	82
	Печень по-строгановски	100	13	9	4	148	255
	Картофельное пюре с маслом	100	2	6	13	121	128
	Овощи натуральные свежие (Лето)	50	1		2	12	71
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	94	0.1
	Хлеб ржаной	30	3	1		104	0.1
	Сок	200	1		3	18	389
Итого за Обед			24	22	47	596	
Полдник	Омлет натуральный	70	7	13	1	147	210
	Овощи консервированные	60	1		2	22	
	Хлеб пшеничный	20	1		9	63	0.1
	Чай с лимоном	200	1		8	32	377
	Фрукты или ягоды свежие	50	1		6	28	338
Итого за Полдник			11	13	26	292	
Итого за день			53	64	143	1499	

Возраст: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)

Неделя 1

День: вторник

(лист 2)

Вид приема пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом	200	5	11	32	246	182
	Бутерброды с маслом	40	2	9	15	154	1
	Чай с лимоном	200	1		8	32	377
Итого за Завтрак			8	20	55	432	
2-ой завтрак	Напиток кисломолочный	100	6	5	8	101	386
Итого за 2-ой завтрак			6	5	8	101	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1	2	4	40	88
	Жаркое по-домашнему	200	18	8	18	219	259
	Овощи натуральные свежие (Лето)	50	1		2	12	71
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0.1
	Хлеб ржаной	40	5	2		138	0.1
	Компот из смеси сухофруктов	200			11	43	349
Итого за Обед			28	13	53	577	
Полдник	Пудинг из творога запеченный со (сгущенным)	120	6	4	14	117	222
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	385
	Фрукты или ягоды свежие	50	1		6	28	338
Итого за Полдник			13	10	29	265	
Итого за день			55	48	145	1375	

Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)		Неделя 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		200	8	12	37	292	182
	Каша жидкая молочная из крупы с маслом	40	2	9	15	154	1
	Бутерброды с маслом	200	2	2	13	76	382
	Какао с молоком		12	23	65	522	
Итого за Завтрак							
2-ой завтрак		100	6	5	8	101	386
	Напиток кисломолочный		6	5	8	101	
Итого за 2-ой завтрак							
Обед		200	2	3	8	64	102
	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	100	12	13		160	290
	Птица тушеные в соусе	100	9	10	41	290	171
	Каша рассыпчатая с маслом	50				6	71.01
	Овощи натуральные свежие. (Лето)	40	3	1	18	125	0.1
	Хлеб пшеничный	40	5	2		138	0.1
	Хлеб ржаной	200	1		30	137	388
	Напиток из плодов шиповника		32	29	97	920	
Итого за Обед							
Полдник		80	11	7	61	352	414
	Пирог открытый	200	1	1	24	100	350
	Кисель из плодов или ягод свежих	100	1		13	56	338
	Плоды или ягоды свежие		13	8	98	508	
Итого за Полдник							
Итого за день							

Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)		Неделя 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		200	6	11	33	258	181
	Каша жидкая молочная из манной крупы	50	6	9	15	161	3
	Бутерброды с сыром	200	1		8	32	377
	Чай с лимоном		13	20	56	451	
Итого за Завтрак							
2-ой завтрак		100	6	5	8	101	386
	Напиток кисломолочный		6	5	8	101	
Итого за 2-ой завтрак							
Обед		200	2	5	14	107	96
	Рассольник ленинградский	100	11	5	5	113	229
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	2	4	16	109	125
	Картофель отварной	50	1		2	12	71
	Овощи натуральные свежие (Лето)	30	2	1	13	94	0.1
	Хлеб пшеничный	30	3	1		104	0.1
	Хлеб ржаной	200			14	58	342
	Компот из свежих плодов		21	16	64	597	
Итого за Обед							
Полдник		70	6	6	34	219	371
	Гренки сладкие	200	2	2	13	76	382
	Какао с молоком	100	1		13	56	338
	Плоды или ягоды свежие		9	8	60	351	
Итого за Полдник							
Итого за день							

цион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)

Неделя 1

День: пятница

(лист 5)

Вид пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с	200	9	14	36	302	183
	Бутерброды с маслом	40	2	9	15	154	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	14	78	379
Итого за Завтрак			13	25	65	534	
Сок		100	1		1	9	389
Итого за 2-ой завтрак			1		1	9	
Обед	Суп картофельный с крупой.	200	1	1	8	51	101
	Тефтели 1-й вариант	100	8	10	9	163	278
	Макаронные изделия отварные с маслом	100		4		34	203
	Овощи натуральные свежие (Лето)	50	1		2	12	71
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0.1
	Хлеб ржаной	40	5	2		138	0.1
	Компот из черной смородины	200			15	61	345
Итого за Обед			18	18	52	584	
Полдник	Кондитерские изделия	40	8	12	74	436	
	Напиток кисломолочный	200	12	10	16	202	386
	Фрукты или ягоды свежие	100	1		13	56	338
Итого за Полдник			21	22	103	694	
Итого за день			53	65	221	1821	

цион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)

Неделя 2

День: понедельник

(лист 6)

Вид пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	150	16	17	41	401	204
	Кондитерские изделия	30	6	9	56	327	
	Какао с молоком	200	2	2	13	76	382
Итого за Завтрак			24	28	110	804	
Напиток кисломолочный		50	3	3	4	51	386
Итого за 2-ой завтрак			3	3	4	51	
Обед	Суп из овощей	200	1	2	5	43	99
	Гуляш	100	16	10	3	169	260
	Каша рассыпчатая с маслом	100	10	8	42	272	171
	Овощи натуральные свежие (Лето)	50	1		2	12	71
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0.1
	Хлеб ржаной	40	5	2		138	0.1
	Компот из свежих плодов	200			14	58	342
Итого за Обед			36	23	84	817	
Полдник	Яйца вареные	40	5	5		63	209
	Салат из свеклы отварной	60	1	6	8	94	52
	Хлеб пшеничный	30	2	1	13	94	0.1
	Чай с лимоном	200	1		8	32	377
	Фрукты или ягоды свежие	50	1		6	28	338
Итого за Полдник			10	12	35	311	
Итого за день			73	66	233	1983	

Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)		Неделя 2			День: вторник		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		200	8	13	33	278	182
	Каша жидкая молочная из крупы овсяной с маслом	40	2	9	15	154	1
	Бутерброды с маслом	200	2	2	14	78	379
	Кофейный напиток с молоком		12	24	62	510	
Итого за Завтрак							
2-ой завтрак		50	3	3	4	51	386
	Напиток кисломолочный		3	3	4	51	
Итого за 2-ой завтрак							
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем.	200	1	2	3	37	92
	Рагу из птицы	200	14	16	16	270	289
	Овощи натуральные свежие (Лето)	50	1		2	12	71
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0.1
	Хлеб ржаной	40	5	2		138	0.1
	Хлеб ржаной	200			15	61	345
	Компот из черной смородины		24	21	54	643	
Итого за Обед							
Полдник		100/2	9	11	6	160	219
	Сырники из творога с (повидлом, или джемом, или	200	1		19	79	355
	Кисель из кураги	50	1		6	28	338
	Плоды или ягоды свежие		11	11	31	267	
Итого за Полдник							
Итого за день							

(лист 8)

Рацион: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)		Неделя 2			День: среда		№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		200	8	12	37	292	182
	Каша жидкая молочная из крупы с маслом	40	2	9	15	154	1
	Бутерброды с маслом	200	1		8	32	377
	Чай с лимоном		11	21	60	478	
Итого за Завтрак							
2-ой завтрак		100	1		1	9	389
	Сок		1		1	9	
Итого за 2-ой завтрак							
Обед		200					0.08
	Суп картофельный с рыбой	200	19	23	37	434	291
	Плов из птицы	50	1		2	12	71
	Овощи натуральные свежие (Лето)	30	2	1	13	94	0.1
	Хлеб пшеничный	30	3	1		104	0.1
	Хлеб ржаной	200			14	58	342
	Компот из свежих плодов		25	25	66	702	
Итого за Обед							
Полдник		50					2
	Бутерброд с повидлом или джемом	200	12	10	16	202	386
	Напиток кисломолочный	100	1		13	56	338
	Плоды или ягоды свежие		13	10	29	258	
Итого за Полдник							
Итого за день							

пон: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)

Неделя 2

День: четверг

Имя пицци	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из крупы рисовой с маслом	200	5	11	32	246	182
	Бутерброды с маслом	40	2	9	15	154	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	14	78	379
Итого за Завтрак			9	22	61	478	
Полдник							
	Напиток кисломолочный	100	6	5	8	101	386
Итого за 2-ой завтрак			6	5	8	101	
Обед							
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2	2	7	59	84
	Рыба отварная.	100	10			44	226
	Картофельное пюре с маслом	100	2	7	15	133	128
	Овощи натуральные свежие (Лето)	50	1		2	12	71
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0,1
	Хлеб ржаной	40	5	2		138	0,1
	Компот из смеси сухофруктов	200			11	43	349
Итого за Обед			23	12	53	554	
Ужин							
	Оладьи с яблоками	80		13	1	127	403
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	120	385
	Плоды или ягоды свежие	50	1		6	28	338
Итого за Полдник			7	19	16	275	
Итого за день			45	58	138	1408	

пон: 3-7 лет 10,5 часов Росинка (Осень-Зима)

Неделя 2

День: пятница

Имя пицци	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6	11	33	258	181
	Бутерброды с сыром	50	6	9	15	161	3
	Чай с лимоном	200	1		8	32	377
Итого за Завтрак			13	20	56	451	
Полдник							
	Напиток кисломолочный	100	6	5	8	101	386
Итого за 2-ой завтрак			6	5	8	101	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1	1	8	52	103
	Мясо отварное	100	33	4	1	167	241
	Капуста тушеная.	100	2	3	7	60	139
	Хлеб пшеничный	40	3	1	18	125	0,1
	Хлеб ржаной	40	5	2		138	0,1
	Напиток из плодов шиповника	200	1		30	137	388
Итого за Обед			45	11	64	679	
Ужин							
	Кондитерские изделия	40	8	12	74	436	
	Сок	200	1		3	18	389
	Плоды или ягоды свежие	100	1		13	56	338
Итого за Полдник			10	12	90	510	
Итого за день			74	48	218	1741	

Итого за период	565	578	1861	16296	
Среднее значение за период	56.5	57.8	186.1	1629.6	

Составил Корнейчук Кононенко Оксана Михайловна



Г. С. Корнейчук

Г. С. Корнейчук

Продито, пронумеровано,
и скреплено печатью
4 (четыре) листов