

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Кузюшкинская школа –
детский сад имени кавалера ордена Мужества П. Назарова»

 А. В. Кузьмич

« 09 » 01 2024г



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

НА ЗИМНЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

(для обучающихся с 7 - 11 лет)

ЗАВТРАК

1 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	160	5,74	7,92	32,05	222,30
290	Птица, тушенная в соусе (бедро)	100	11,65	11,66	3,51	166,0
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
14	Масло порция	20	0,16	14,5	0,26	132,0
15	Сыр порция	10	2,32	2,95	0	36,0
385	Молоко кипяченное	200	5,8	5,0	9,6	107,0
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО		31,76	48,71	85,3	907,29

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
96	Рассольник ленинградский	255	2,23	5,87	16,77	128,85
265	Плов (свинина)	150	12,62	28,17	25,89	408,0
338	Фрукты свежие (яблоко)	160	0,64	0,64	15,68	75,2
209	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	63,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37
	ИТОГО		27,15	40,23	131,03	1000,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,91	88,94	216,33	1908,1

ЗАВТРАК

2 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
125	Картофель отварной	155	3,08	6,04	21,11	133,8
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	120	11,70	5,94	4,56	126
70	Овощи натуральные соленные (огурец)	65	0,52	0,06	1,10	6,5
338	Плоды свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
209	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	63,0
389	Сок фруктовый (яблоко, виноград)	200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО		26,66	17,91	93,57	635,79

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,97	2,73	14,58	90,75
223	Запеканка творожная	190	33,33	22,90	32,59	469,30
	Молоко сгущенное	40	2,88	3,4	22,2	131,2
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100,0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37
	ИТОГО		47,92	34,64	105,69	925,76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		74,58	52,55	199,26	1561,55

ЗАВТРАК

3 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65
317	Птица отварная (бедро)	50	11,3	8,5	0	121,9
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,0
378	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,89
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО		20,85	23,66	54,81	515,42

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
82	Борщ с капустой с картофелем	255	1,93	5,67	11,11	111,85
125	Картофель отварной	160	3,03	5,95	20,99	157,5
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	120	11,70	5,94	4,56	126,0
389	Сок фруктовый (яблоко, виноград)	200	1,0	0	20,02	84,80
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37
	ИТОГО		23,58	18,42	97,08	673,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,43	42,08	151,89	1188,53

ЗАВТРАК

4 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
121	Суп молочный с крупой (рисовый)	250	6,02	6,35	21,04	165,50
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,0
209	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	63,0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО		17,79	17,72	74,98	531,08

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	255	1,90	5,70	8,08	97,85
171	Каша рассыпчатая (гречка)	160	8,85	9,55	39,86	280,00
260	Гуляш (свинина)	110	11,70	31,01	3,18	339,9
14	Масло порция	20	0,16	14,5	0,26	132,0
209	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	63,0
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37
	ИТОГО		37,69	69,76	109,64	1224,31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,48	87,48	184,62	1755,39

ЗАВТРАК

5 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
259	Жаркое по-домашнему (свинина)	175	12,30	29,50	16,58	383,0
70	Овощи натуральные соленые (огурец)	65	0,52	0,07	1,11	6,5
389	Сок фруктовый (яблоко, виноград)	200	1,0	0	20,2	84,80
338	Фрукты свежие (яблоко)	160	0,64	0,64	15,68	75,2
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО		19,14	30,88	85,19	700,69

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25
203	Макаронные изделия с маслом	160	5,74	7,92	32,05	222,30
290	Птица, тушенная в соусе (бедро)	100	12,26	3,38	2,94	91,25
209	Яйцо варенное	40	5,08	4,6	0,28	63,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37
	ИТОГО		34,56	22,05	107,21	777,76
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,7	52,93	192,4	1478,45

ЗАВТРАК

6 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
171	Каша рассыпчатая (гречневая)	160	8,85	9,55	39,86	280,00
260	Гуляш (свинина)	120	12,77	33,83	3,47	370,80
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО		30,38	47,59	92,53	920,59

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	255	1,90	5,70	8,08	97,85
125	Картофель отварной	160	3,03	5,95	20,99	157,5
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	120	11,70	5,94	4,56	126,00
70	Овощи натуральные соленные (огурец)	50	0,4	0,05	0,85	5,0
338	Плоды свежие (яблоко)	160	0,64	0,64	15,68	75,2
386	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100,0
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37
	ИТОГО		29,39	24,14	98,56	754,51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,77	71,73	191,09	1675,1

ЗАВТРАК

7 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
223	Запеканка из творога	135	23,68	16,27	23,15	333,45
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6
386	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,4	5,0	21,6	158,0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО		34,01	23,49	80,22	673,17

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25
321	Капуста тушеная	200	4,13	6,47	18,85	150,20
317	Птица отварная (бедро)	50	11,3	8,5	0	121,9
14	Масло порция	20	0,16	14,5	0,26	132,0
15	Сыр порция	15	3,48	4,43	0	54,0
389	Сок фруктовый (яблоко, виноград)	200	1,0	0	20,02	84,4
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37
	ИТОГО		28,68	37,6	96,99	853,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,69	61,09	177,21	1526,88

ЗАВТРАК

8 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
292	Птица, тушенная в соусе с овощами (бедро)	150	13,06	11,56	12,9	208,0
209	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	63,0
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,31	3,25	6,47	60,40
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО		24,79	20,17	83,28	615,39

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,49	5,27	16,54	148,25
171	Каша рассыпчатая (пшеничная)	160	6,84	8,01	40,06	260,00
260	Гуляш (свинина)	100	10,64	28,19	2,89	309,0
21	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,05	2,58	59,10
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37
	ИТОГО		33,82	50,92	120,05	1087,91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,61	71,09	203,33	1703,3

ЗАВТРАК

9 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
182	Каша жидкая молочная (пшениная)	210	7,51	11,72	37,05	285,0
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,0
386	Кисломолочный продукт (снежок)	200	5,4	5,0	21,6	158,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО		19,83	25,24	83,36	645,98

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
82	Борщ с капустой и картофелем	255	1,93	5,67	11,11	111,85
171	Каша рассыпчатая (рисовая)	160	3,78	7,78	39,29	242,00
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	120	11,70	5,94	4,56	126,0
14	Масло порция	10	0,08	7,25	0,13	66,0
15	Сыр порция	20	4,64	5,9	0	72,0
338	Фрукты свежие (яблоко)	160	0,64	0,64	15,68	75,2
389	Сок фруктовый (яблоко, виноград)	200	1,0	0	20,02	84,4
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37
	ИТОГО		29,69	34,04	131,19	970,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,52	59,28	214,55	1616,39

ЗАВТРАК

10 ДЕНЬ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
125	Картофель отварной	190	3,64	7,14	25,19	189,0
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	120	11,70	5,94	4,56	126,0
338	Фрукты свежие (яблоко)	160	0,64	0,64	15,68	75,2
389	Сок фруктовый (яблоко, виноград)	200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,21
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,98
	ИТОГО		21,66	14,39	97,25	626,19

ОБЕД

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25
203	Макаронные изделия с маслом	160	5,74	7,92	32,05	222,30
290	Птица, тушеная в соусе (бедро)	100	12,26	3,38	2,94	91,25
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,0
338	Фрукты свежие (яблоко)	160	0,64	0,64	15,68	75,2
378	Чай с молоком	200	2,97	2,60	15,90	98,89
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	128,59
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,57	0,31	13,83	64,37
	ИТОГО		34,2	24,99	116,4	838,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,86	39,38	213,65	1465,05

**Выполнение норм набора пищевых продуктов
для обучающихся общеобразовательных учреждений
(с 7 до 11 лет)**

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта			
		Суточная норма (нетто)	Норма 25% (нетто)	Десятидневная норма	Итого за 10 дней по меню
1	Хлеб ржаной	80	20	200	200
2	Хлеб пшеничный	150	37,5	375	375
3	Мука пшеничная	15	3,75	37,5	24
4	Крупы, бобовые	45	11,25	112,5	128
5	Макаронные изделия	15	3,75	37,5	53
6	Картофель	188	46,75	467,5	490
7	Овощи свежие, зелень	280	70	700	709
8	Фрукты (плоды) свежие	185	46,25	462,5	470
9	Фрукты (плоды) сухие	15	3,75	37,5	50
10	Соки плодовоовощные	200	50	500	600
11	Мясо жилованное	70	17,5	175	182
12	Куры	35	8,75	87,5	206
13	Рыба-филе	58	14,5	145	146
14	Молоко	300	75	750	799
15	Кисломолочные продукты	150	37,5	375	400
16	Творог	50	12,5	125	124
17	Сыр	10	2,5	25	25
18	Сметана	10	2,5	25	31
19	Масло сливочное	30	7,5	75	77
20	Масло растительное	15	3,75	37,5	52
21	Яйцо диетическое	40	10	100	125
22	Сахар	40	10	100	109
23	Кондитерские изделия	10	2,5	25	20
24	Чай	0,4	0,1	1	1
25	Какао	1,2	0,3	3	4
26	Дрожжи	1	0,25	2,5	-
27	Соль	5	1,25	12,5	12,5

**Выполнение норм набора пищевых продуктов
для обучающихся общеобразовательных учреждений
(с 7 до 11 лет)**

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта			
		Суточная норма (нетто)	Норма 35% (нетто)	Десятидневная норма	Итого за 10 дней по меню
1	Хлеб ржаной	80	28	280	280
2	Хлеб пшеничный	150	52,5	525	525
3	Мука пшеничная	15	5,25	52,5	29
4	Крупы, бобовые	45	15,75	157,5	269
5	Макаронные изделия	15	5,25	52,5	116
6	Картофель	188	65,8	658	785
7	Овощи свежие, зелень	280	98	980	1032,4
8	Фрукты (плоды) свежие	185	64,75	647,5	647
9	Фрукты (плоды) сухие	15	5,25	52,5	50
10	Соки плодовоовощные	200	70	700	600
11	Мясо жилованное	70	24,5	245	245
12	Куры	35	12,25	122,5	206
13	Рыба-филе	58	20,3	203	219
14	Молоко	300	105	1050	449
15	Кисломолочные продукты	150	52,5	525	400
16	Творог	50	17,5	175	175
17	Сыр	9,8	3,43	34,3	35
18	Сметана	10	3,5	35	59
19	Масло сливочное	30	10,5	105	110
20	Масло растительное	15	5,25	52,5	104
21	Яйцо диетическое	40	14	140	168
22	Сахар	40	14	140	122
23	Кондитерские изделия	10	3,5	35	0
24	Чай	0,4	0,14	1,4	1
25	Какао	1,2	0,42	4,2	4
26	Дрожжи	1	0,35	3,5	0
27	Соль	5	1,75	17,5	17,5

Меню разработано в соответствии сборонок рецептов:

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г.

«Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях». Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015г.