

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛЬНАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ САБАДАШЕВА ЕВГЕНИЯ МИХАЙЛОВИЧА»
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
С 3-7 Лет

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 - 7 лет



Утверждено

Директором МБОУ

Рязанцевой Е.М.

10 день

		10 день					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Макаронны отварные с сыром	160	8,98	9,67	21,95	210,73	206	
Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	27,56	156,00	2	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Итого за завтрак:	395	11,55	13,62	59,50	406,73		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00	399	
Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00		
ОБЕД							
Борщ с капустой и картофелем	180	1,77	4,05	9,58	81,80	86	
Салат из овощей по-сезону	30	0,74	0,06	6,89	49,02	41	
Каша вязкая пшеничная	130	3,47	3,68	21,28	132,08	314	
Тфтели I вариант	100	8,87	9,83	11,71	171,00	286	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП	
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376	
Итого за обед:	670	18,94	17,96	99,05	668,20		
ПОЛДНИК							
Кондитерское изделие	70	3,19	1,20	25,30	125,00	ПП	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Итого за полдник:	250	3,25	1,22	35,29	165,00		
Итого за весь день:	1425	34,64	32,80	215,98	1334,93		

Меню разработано Индивидуальным предпринимателем

При разработке основного(организованного) меню были использованы сборники рецептов:

Москва ДеЛи плюс 2014 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для дошкольных образовательных учреждений"

Москва ДеЛи принт 2011 год. Под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна "Для общеобразовательных учреждений"

День: понедельник
Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 - 7 лет



Утверждено
Директором МБОУ
Тимофеевская СОШ им. Сабдашева Е.М."

1 День						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная манная	200	8,87	12,68	34,34	287,98	181
Бутерброд с сыром	50	7,15	8,02	19,39	178,00	3
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Итого за завтрак:	430	18,87	23,11	33,75	556,98	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	338
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Овощи по-сезону /порционно/	30	0,42	1,52	2,71	26,22	70
Суп картофельный	180	4,39	4,22	13,26	107,80	77
Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	145,99	317
Котлеты мясные с соусом томатным	80	8,15	9,07	9,85	154,00	282/349
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	650	21,83	19,06	98,33	668,31	
ПОЛДНИК						
Кондитерское изделие	70	3,19	1,20	25,30	125,00	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за полдник:	250	3,25	1,22	35,29	165,00	
ИТОГО за весь день:	1430	44,35	43,79	177,17	1434,29	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 - 7 лет



Утверждено
Директором МБОУ
"Прохоровская СОШ им. Сабадашева Е.М."
Радченко И.Ф.

Возрастная категория: с 5 - 7 лет						
2 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ реч.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная пшенная	200	7,33	11,44	36,17	278,21	182
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Чай с сахаром	415	9,84	19,01	60,78	454,21	
Итого за завтрак:						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	338
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Борщ с капустой и картофелем	180	1,77	4,05	9,58	81,80	86
Салат из овощей по — сезону	30	0,37	0,03	3,48	15,69	34
Картофельное пюре	130	2,66	4,16	17,71	118,95	321
Рыба, тушенная с овощами	80	9,91	5,69	2,75	101,25	247
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	650	18,80	14,27	83,12	551,99	
ПОЛДНИК						
Омлет натуральный маслом сливочным	65	5,73	11,04	1,10	127,00	215
Икра кабачковая	30	0,57	2,67	2,34	36,00	ПП
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Хлеб пшеничный	180	0,12	0,02	10,20	41,00	392
Чай с сахаром	305	8,79	14,03	37,58	301,80	
Итого за полдник:						
ИТОГО за весь день	1470	37,83	47,71	191,28	1352,00	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 - 7 лет



Утверждено
Директором МБОУ
«Плюдовская СОШ им. Сабадашева Е.М.»
Радченко Т.Ф.

Возрастная категория: с 3 - 7 лет						
3 День						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная гречневая	200	5,96	10,46	31,61	245,02	183
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
Какао с молоком	415	12,08	21,20	62,05	488,02	
Итого за завтрак:						
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00	399
	180	0,90	0,00	22,14	95,00	
Итого за второй завтрак:						
ОБЕД						
Салат из овощей по-сезону	30	0,74	0,06	6,89	49,02	41
	180	1,94	2,04	12,34	75,42	82
Суп с макаронными изделиями	150	15,12	12,76	26,76	282,00	304
Птица, тушенная в соусе с овощами	30	2,37	0,03	23,94	97,80	ПП
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,02	0,67	34,80	
Хлеб ржаной	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Компот из смеси сухофруктов	590	21,88	14,93	95,59	640,74	
Итого за обед:						
ПОЛДНИК						
Пицца	50	8,03	6,69	13,97	148,00	465
	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Чай с сахаром и лимоном	230	8,15	6,71	24,17	189,00	
Итого за полдник:	1415	43,01	42,84	203,95	1412,76	
Итого за весь день:						

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3-7 лет



Утверждено
Директором МБОУ
Тудловская СОШ им. Сабадашева Е.М.
Радаченко Л.Ф.

Неделя: первая						
Возрастная категория: с 3 -7 лет						
4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Макароны отварные с сыром	160	8,98	9,67	21,95	210,73	206
Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	27,56	156,00	2
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	395	11,55	13,62	59,50	406,73	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	338
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Суп из овощей	180	8,64	6,95	11,42	124,88	99
Рис отварной	130	2,34	5,27	13,73	111,67	315
Рыба, запеченная с морковью	100	12,44	9,24	12,58	183,00	253
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	640	27,51	21,80	87,33	653,85	
ПОЛДНИК						
Выпечка собственного производства	70	4,05	1,64	40,29	191,80	454
Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	382
Итого за полдник:	250	4,56	1,69	67,48	303,04	
Итого за весь день:	1385	44,02	37,51	224,10	1407,62	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3 - 7 лет



Утверждено
Директором МБОУ
Сабдашова Е.М.
14.05.2014

5 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная пшеничная	200	5,75	5,21	18,84	145,20	182
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	395
Итого за завтрак:	415	11,05	15,17	47,82	372,20	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого за второй завтрак:	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД						
Салат из овощей по-сезону	30	0,56	0,05	1,75	10,00	70
Суп картофельный с крупой	180	1,63	4,00	9,76	80,00	101
Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным	80	12,64	13,14	13,46	223,00	305
Картофельное пюре	130	3,16	4,66	31,79	181,74	321
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	III
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	III
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05	102,24	372
Итого за обед:	650	21,90	22,30	106,42	729,58	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога со ступенным молоком	70	3,75	4,90	37,20	183,50	237
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за полдник:	250	3,81	4,92	47,19	223,50	
Итого за день:	1415	37,16	42,79	211,23	1369,28	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 - 7 лет



Утверждено
Директором МБОУ
"Троповская СОШ им. Сабашева Е.М."
Радченко Л.Ф.

Возрастная категория: с 3 - 7 лет									
6 день									
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.			
		Б	Ж	У					
ЗАВТРАК									
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,53	4,20	13,69	110,70	182			
Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,51	3,93	27,56	156,00	2			
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392			
Итого за завтрак:	385	7,10	8,15	51,24	306,70				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00	399			
Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00				
ОБЕД									
Борщ с картофелем	180	2,15	2,27	13,71	83,8	58			
Плов из птицы	180	21,47	19,69	35,69	406,00	304			
Овощи по-сезону /порционно/	30	12,44	9,24	12,58	183,00	282			
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП			
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	ПП			
Компот из свежих плодов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376			
Итого за обед:	620	40,15	31,54	111,58	907,10				
ПОЛДНИК									
Кондитерское изделие	70	2,91	10,69	28,90	223,00	ПП			
Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	92,00	381			
Итого за полдник:	250	8,13	15,19	36,46	315,00				
Итого за весь день:	1435	56,28	54,88	221,42	1623,80				

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3 -7 лет



Утверждено

Директором МБОУ

Сабашева Е.М."

Радченко Л.Ф.

Неделя: вторая		Возрастная категория: с 3 - 7 лет		7 день						
Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		№ рет.		
			Б	Ж	У					
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная с овсяными хлопьями "Геркулес"		200	7,33	11,44	36,17	278,21	182			
Бутерброд с маслом сливочным		35	2,45	7,55	14,62	136,00	1	392		
Чай с сахаром		180	0,06	0,02	9,99	40,00				
Итого за завтрак:		415	9,84	19,01	60,78	454,21				
ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
Фрукты свежие		100	1,50	0,50	21,00	95,00	368			
Итого за второй завтрак:		100	1,50	0,50	21,00	95,00				
ОБЕД										
Суп с макаронными изделиями		180	1,94	2,04	12,34	75,42	82	344		
Рагу из овощей		130	2,34	5,27	13,73	111,67	305	372		
Котлеты рубленые из птицы		70	9,49	7,01	16,93	169,04	102,24	ПП		
Компот из смеси сухофруктов		180	0,22	0,13	25,05	97,80	34,80	ПП		
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,30	23,94	0,67	590,97			
Хлеб ржаной		20	1,32	0,02	0,67					
Итого за обед:		610	17,67	14,78	92,66					
УЖИН										
Сырники из творога со стуженным молоком		70	13,02	8,82	7,53	162,40	231	392		
Чай с сахаром		180	0,06	0,02	9,99	40,00				
Итого за полдник:		250	13,08	8,84	17,52	202,40				
Итого за весь день:		1375	42,09	43,13	191,96	1342,58				

День: среда

Неделя: вторник

Возрастная категория: с 3 - 7 лет



Утверждено
Директором МБОУ
Псковская СОШ им. Сабалашева Е.М."
Радченко Л.Ф.

8 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рел.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Каша жидкая молочная манная	200	8,87	12,68	34,34	287,98	181
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
Итого за завтрак:	415	11,38	20,25	58,95	463,98	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,90	0,00	22,14	95,00	399
Итого за второй завтрак:	180	0,90	0,00	22,14	95,00	
ОБЕД						
Рассольник ленинградский	180	1,51	3,68	11,94	96,60	76
Картофельное пюре	130	3,16	4,66	31,79	181,74	321
Шницель рыбный с соусом томатным	80	11,16	12,55	8,95	188,18	235
Салат из овощей по — сезону	30	0,37	0,03	3,48	15,69	34
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	23,94	97,80	ПП
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	376
Итого за обед:	620	20,29	21,26	105,77	716,51	
ПОЛДНИК						
Пицца	60	8,03	6,69	13,97	148,00	465
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
Итого за полдник:	240	8,15	6,71	24,17	189,00	
ИТОГО за весь день:	1455	40,72	48,22	211,03	1464,49	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-7 лет



Утверждено

Директором МБОУ

Сабдашова Е.М.

9 День

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп.
			Б	Ж	У		
9 день							
ЗАВТРАК							
Каша жидкая молочная гречневая	200	5,96	10,46	31,61	245,02	183	
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,45	7,55	14,62	136,00	1	
	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392	
Чай с сахаром	415	8,47	17,38	56,22	421,02		
Итого за завтрак:							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368	
	100	0,40	0,40	9,80	44,00		
Итого за второй завтрак:							
ОБЕД							
Суп с бобовыми	180	3,95	3,79	11,75	97,02	81	
Салат из овощей по сезону	30	0,42	1,52	2,71	26,22	20	
Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,98	22,92	145,99	317	
Котлеты мясные с соусом томатным	80	8,15	9,07	9,85	154,00	282/349	
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,05	102,24	376	
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,03	23,94	97,80	III	
Хлеб ржаной	20	1,32	0,02	0,67	34,80	III	
	650	21,21	18,54	96,89	658,07		
Итого за обед:							
ПОЛДНИК							
Оладьи со ступенным молоком	70	4,58	7,33	24,75	183,00	449	
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400	
	250	10,06	12,21	33,82	285,00		
Итого за полдник:							
ИТОГО за весь день:							
	1415	40,14	48,53	196,73	1408,09		