

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального
бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Рощинская школа- детский сад»

_____ О.А.Маненко
«02» сентября 2024г.

**Примерное
двухнедельное меню
для воспитанников дошкольного
общеобразовательного учреждения
(четырёхразовое горячее питание)
на I полугодие 2024-2025 учебный год**

Неделя 1
1 день (понедельник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Омлет с сыром	150	16,05	27,88	2,48	324,71	230	2016
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	412	2016
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	17,2	84	п/п	2023
Завтрак 2							
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	п/п	2023
Обед							
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80	87	2016
Каша пшеничная «Артек» рассыпчатая	150/5	6,51	4,35	40,05	225	179	2016
Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	80/80	11,18	12,53	14,63	216	304	2016
Салат из свежей капусты (овощи по сезону)	50	0,7	2,53	4,52	43,7	21	2016
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390	2016
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,2/1,45	0,25/0,34	7,28/7,86	36,76/40,13	п/п	2023
Полдник							
Кисель из сока натурального	180	0,52	0,06	27,18	11,24	400	2016
Вафли	30	2,19	6,93	16,32	137,7	п/п	2023
Итого за прием пищи:	1482	47,25	60,05	192,07	1399,88		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100						
Всего за день:		47,25	60,05	192,07	1399,88		

2 день (вторник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	26,31	18,09	25,74	372	251	2016
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416	2016
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	17,2	84	п/п	2023
Завтрак 2							
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	п/п	2023
Обед							
Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,19	11,66	72,60	86	2016
Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	292	2016
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Хлеб пшеничный,/ржаной	20/20	1,2/1,45	0,25/0,34	7,28/7,86	36,76/40,13	п/п	2023
Полдник							
Булочка	50	3,64	6,26	26,96	179	452	2016
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	412	2016
Итого за прием пищи:	1367	68,36	38,63	164,46	1281,49		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100						
Всего за день:		68,36	38,63	164,46	1281,49		

3 день (среда)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	220	2016
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	412	2016
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	17,2	84	п/п	2023
Завтрак 2							
Вафли	30	2,18	4,06	20,49	127,40	п/п	2023
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Обед							
Суп картофельный с клецками	200	1,65	2,48	10,06	69,20	91	2016
Курица в соусе с томатом	75/40	9,81	2,71	2,35	73	318	2016
Каша гречневая с маслом сливочным	130	7,43	5,02	33,39	208	179	2016
Овощи по сезону (огурец свежий)	50	0,4	0,1	1,4	7,5	п/п	2023
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390	2016
Хлеб пшеничный, ржаной	20\20	1,2/1,45	0,25/0,34	7,28/7,86	36,76/40,13	п/п	2023
Полдник							
Печенье	30	2,90	5,42	27,32	169,86	п/п	2023
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	412	2016
Итого за прием пищи:	1559	41,03	31,26	211,01	1289,69		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100						
Всего за день:		41,03	31,26	211,01	1289,69		

4 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с крупой гречневой	200	5,97	5,48	17,08	142,20	101	2016
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,25	7,28	36,76	п/п	2023
Сыр	10	2,22	2,69	0,47	35	п/п	2023
Завтрак 2							
Йогурт	180	7,74	3,6	11,16	108	п/п	2023
Печенье в ассортименте	30	2,18	4,06	20,49	127,40	п/п	2023
Обед							
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6	82	2016
Плов из птицы	180	18,66	6,54	30,11	254,24	321	2016
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390	2016
Хлеб ржаной,пшеничный	20/20	1,2/1,45	0,25/0,34	7,28/7,86	36,76/40,13	п/п	2023
Полдник							
Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,85	38,75	57	2016
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63	227	2016
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,25	7,28	36,76	п/п	2023
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Итого за прием пищи:	1515	49,44	34,69	167,88	1183,44		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100						
Всего за день:		49,44	34,69	167,88	1183,44		

5 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептур ы	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша молочная из пшена	200/5	5,80	5,48	18,57	146,80	101	2016
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40\10	3,39	13,96	18,8	213	1	2016
Завтрак 2							
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	п/п	2023
Обед							
Борщ с картофелем и капустой	200	1,45	3,93	10,19	82	63	2016
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339	2016
Фрикадельки рыбные запеченные с соусом сметанным с луком	80/30	10,66	3	5,85	93	279	2016
Салат из свежей капусты (овощи по сезону)	50	0,7	2,53	4,52	43,7	21	2016
Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	418	2016
Хлеб ржаной,/пшеничный	20/20	1,2/1,45	0,25/0,34	7,28/7,86	36,76/40,13	п/п	2023
Полдник							
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	25	101,7	394	2016
Пряник	40	2,32	2,6	28,64	145,6	п/п	2023
Итого за прием пищи:	1485	31,79	37,33	185,12	1200,74		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100						
Всего за день:		31,79	37,33	185,12	1200,74		

Неделя 2
6 день (понедельник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша овсяная молочная (сладкая)	200	5,39	6,38	27,13	187	182	2016
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Бутерброд с сыром	40/10	2,4/2,22	0,5/2,69	14,56/0,47	73,52/35	3	2016
Завтрак 2							
Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	418	2016
Вафли	30	2,46	6,93	16,32	137,7	п/п	2023
Обед							
Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	88	2016
Каша гречневая с маслом сливочным	130	7,19	7,76	32,39	227,5	179	2016
Гуляш из отварного мяса	75	9,64	7,76	2,48	118,13	293	2016
Овощи по сезону (огурец свежий)	50	0,4	0,1	1,4	7,5	п/п	2023
Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	25	101,7	394	2016
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,2/1,45	0,25/0,34	7,28/7,86	36,76/40,13	п/п	2023
Полдник							
Оладьи с повидлом	100/10	7,66	6,86	46,67	279,23	432	2016
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Итого за прием пищи:	1605	43,58	41,9	233,43	1484,77		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100						
Всего за день:		43,58	41,9	233,43	1484,77		

7 день (вторник)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	100	2016
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40\10	3,39	13,96	18,8	213	1	2016
Завтрак 2							
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	п/п	2023
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	82	63	2016
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339	2016
Печень по-строгановски с соусом	40/40	10,61	8,98	2,82	148	255	2017
Овощи по сезону (огурец свежий)	50	0,4	0,1	1,4	7,5	п/п	2023
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390	2016
Хлеб ржаной, пшеничный	20/20	1,2/1,45	0,25/0,34	7,28/7,86	36,76/40,13	п/п	2023
Полдник							
Вареники ленивые отварные с сахаром и маслом сливочным	100/5/10	14,79	7,42	24,83	225	244	2016
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Итого за прием пищи:	1525	42,76	45,57	163,73	1246,68		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100						
Всего за день:		42,76	45,57	163,73	1246,68		

8 день (среда)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептур ы	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Суп молочный рисовый	200	4,82	5,08	16,83	132,4	101	2016
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	412	2016
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,51	14,56	73,52	п/п	2023
Масло сливочное порционно	10	0,08	7,25	0,12	66	6	2016
Завтрак 2							
Йогурт питьевой	180	7,74	3,6	11,16	108	п/п	2023
Печенье в ассортименте	30	2,9	5,42	27,32	169,86	п/п	2023
Обед							
Суп картофельный с гречкой	200	1,58	2,19	11,66	72,60	86	2016
Капуста тушеная	150	3,1	4,85	14,14	112,65	354	2016
Птица отварная	75	15,83	10,2	0	155	317	2016
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,2/1,45	0,25/0,34	7,28/7,86	36,76/40,13	п/п	2023
Полдник							
Пряники	40	2,32	2,6	28,64	145,60	п/п	2023
Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,8	416	2016
Итого за прием пищи:	1522	47,38	45,59	175,31	1300,32		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100						
Всего за день:		47,38	45,59	175,31	1300,32		

9 день (четверг)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Каша вязкая молочная с крупой манной	210	4,52	4,07	35,46	197	182	2016
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	412	2016
Бутерброд с сыром	40/10	2,4/2,22	0,5/2,69	14,56/0,47	73,52/35	3	2016
Заврак 2							
Сок	180	0,9	0	18,18	76,8	418	2016
Пряники	40	2,32	2,60	28,64	145,60	п/п	2023
Обед							
Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	133,8	95	2016
Макаронные изделия отварные	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	335	2016
Котлета мясная (говядина)	75/30	11,65	0,21	12,05	173,75	299	2016
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390	2016
Хлеб ржаной/,пшеничный	20/20	1,2/1,45	0,25/0,34	7,28/7,86	36,76/40,13	п/п	2023
Полдник							
Булочка	50	3,64	6,26	26,96	179	452	2016
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Итого за прием пищи:	1587	43,02	28,34	231,06	1428,65		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100						
Всего за день:		43,02	28,34	231,06	1428,65		

10 день (пятница)

Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества(г.)			Энергетическая ценность, ккал.	№ рецептур ы	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
Омлет с сыром	150	16,05	27,88	2,48	324,71	230	2016
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	412	2016
Хлеб пшеничный	40	2,4	0,4	17,2	84	п/п	2023
Завтрак 2							
Вафли	30	2,46	6,93	16,32	137,7	п/п	2023
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Обед							
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80	87	2016
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	339	2016
Рыба тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,20	81	261	2016
Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,85	38,75	57	2016
Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390	2016
Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	1,2/1,45	0,25/0,34	7,28/7,86	36,76/40,13	п/п	2023
Полдник							
Оладьи с повидлом	100/10	7,66	6,86	46,67	279,23	432	2016
Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	411	2016
Итого за прием пищи:	1587	47,58	58,79	189,03	1476,17		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	100						
Всего за день:		47,58	58,79	189,03	1476,17		