

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по ВМР

Директор МБОУ «СОШ №38 имени
Героя Российской Федерации В.А.Дорохина»


Аксютина Н.Ю.



Костылев Е.А.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
НА ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2025-2026 гг.
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №38 ИМЕНИ
ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В.А.ДОРОХИНА» МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

г.Симферополь, 2025

Первый день (понедельник) первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	3,8	15,2	104,1	1	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,4	7,9	31,8	231,3	185	2014
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,2	15,8	98,7	397	2014
Итого за завтрак:	415	14,5	14,9	62,8	434,10		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	399	2014
Итого за II Завтрак:	200	1,0	0,2	20,2	86,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5						
Обед							
ЩИ ЗЕЛЁНЫЕ	200	2,2	5,2	7,2	84,8	68	2014
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	80	12,9	12,9	12,1	215,2	282	2014
КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	145/5	3,9	4,0	38,8	206,7	166	2014
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,0	1,0	7,8	СРБ	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (из вишни)	180	0,3	0,1	21,8	88,9	372	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	16,7	87,0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,0	47,0		2014
Итого за обед:	740	24,2	22,9	107,6	737,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	42						
Уплотнённый полдник							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ	120/8	19,4	13,3	16,8	267,6	231	2014
МОЛОКО КИПЯЧЁННОЕ	180	5,5	4,9	9,0	102,0	400	2014
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	кк	2020
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	368	2014
Итого за уплотнённый полдник:	428	26,8	20,6	50,5	500,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28						
Всего за день:		66,9	58,6	241,1	1758,0		

Второй день (вторник) первая неделя

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	4,7	6,9	14,6	139,0	3	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЁННОЙ КРУПЫ	240/5/5	7,5	7,0	37,3	242,7	185	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,2	0,0	6,4	27,3	393	2014
Итого за завтрак:	482	12,4	13,9	58,3	409,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27						
II Завтрак							
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ (БАНАНЫ)	100	1,5	0,5	21,0	95,0	368	2014
Итого за II завтрак:	100	1,5	0,5	21,0	95,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	3						
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,9	10,2	82,0	57	2014
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	11,9	6,4	3,0	117,4	268	2014
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	4,8	21,5	141,2	321	2014
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	2,2	35,9	15	2014
КОМПОТ ИЗ СУШЁНЫХ ФРУКТОВ	200	0,6	0,3	18,7	27,1	376	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	16,7	87,0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2014
Итого за обед:	770	23,5	19,9	87,4	561,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	36						
Уплотнённый полдник							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,6	19,2	2,4	227,4	215	2014
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	60	1,6	3,7	4,7	58,8	12	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,0	47,0		2014
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	кк	2020
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	100,0	401	2014
Итого за уплотнённый полдник:	420	22,1	30,0	40,0	516,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	34						
Всего за день:		59,5	64,10	206,7	1582,20		

Третий день (среда) первая неделя

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ или ПОВИДЛОМ	55	2,5	3,9	28,9	161,0	2	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ «ГЕРКУЛЕС»	200/5/5	6.2	7.4	26.8	199.3	185	2014
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2.9	2.4	14.4	91.0	395	2014
Итого за завтрак:	445	11,6	13,7	70,1	451,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	26						
II Завтрак							
РЯЖЕНКА	200	5.8	5.0	8.0	102.0	401	2014
Итого за II завтрак:	200	5,8	5,0	8,0	102,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6						
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХОВЫЙ	200	4,7	4,3	15,2	117,9	81	2014
ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА (1 вариант)	15	1,9	0,2	11,4	55,2	115	2014
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23.4	21.6	22.6	378.0	276	2014
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,8	3,0	5,4	52,0	20	2014
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (из смородины)	180	0.3	0.1	19.9	81.7	375	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16.7	87.0		2014
Итого за обед:	705	34,4	29.8	91,2	771,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44						
Уплотнённый полдник							
САЛАТ ЛЕТНИЙ	60	0,7	3,1	3,9	46,0	16	2014
ЯЙЦА ВАРЁНЫЕ	40	5.1	4.6	0.3	63.0	213	2014
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	80	6.2	3.8	41.8	226.0	466	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.0	0.0	6.9	29.2	392	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.6	0.1	10.0	47.0		2014
Итого за уплотнённый полдник:	400	13,6	11,6	62,9	411,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24						
Всего за день:		65,4	60,1	232,2	1736,3		

Четвёртый день (четверг) первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	4,7	6,9	14,6	139,0	3	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	4,8	6,9	31,4	206,9	185	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.0	0.0	6.2	24.8	392	2014
Итого за завтрак:	425	9,5	13,8	52,2	370,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	25						
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	200	0.6	0.1	30.2	112,0	382	2014
Итого за II завтрак:	200	0,6	0.1	30.2	112,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	8						
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,6	2,2	11,7	73,0	80	2014
СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	13,7	7,1	2,5	128,0	310	2014
РАГУ ОВОЩНОЕ (1-й вариант)	150	2,7	6,1	14,3	123,5	342	2014
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,9	3,7	4,9	56,1	33	2014
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (из яблок)	180	0,1	0,1	21,5	87,8	372	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16,7	87,0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0		2014
Итого за обед:	750	24,6	20,0	86,7	626,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43						
Уплотнённый полдник							
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1.6	3.7	4.7	58.8		2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	5,7	4,4	27,3	171,0	205	2014
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	14,5	73,9	398	2014
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	368	2014
Итого за уплотнённый полдник:	495	8,8	8,6	54,6	346,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного	24						
Всего за день:		43,5	42,5	223,7	1455,7		

Пятый день (пятница) первая неделя

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	3,8	15,2	104,1	1	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200	5,6	6,0	29,2	192,9	185	2014
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	180	2,7	1,8	18,8	102,0	396	2014
Итого за завтрак:	415	10,7	11,6	63,2	399,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	23						
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	399	2014
Итого за II завтрак:	200	1.0	0,2	20,2	86,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от	5						
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	200	1,3	4,5	7,3	74,8	78	2014
ЦУПОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	17,3	19,3	26,7	348,2	304	2014
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,5	3,7	1,4	40,4	13	2014
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ или МАНДАРИНОВ	180	0.5	0.1	34,0	138,6	374	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3.3	0.6	16,7	87,0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7		2014
Итого за обед:	690	26,0	28,4	106,2	783,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	45						
Уплотнённый полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	100	13,6	10,7	14,6	209,0	240	2014
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,0	1,4	4,0	31,0	351	2014
КЕФИР	200	5,8	5,0	8,0	100,0	401	2014
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,5	2,0	14,9	83,4	кк	2020
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,9	0,2	8,1	43,0	368	2014
Итого за уплотнённый	450	21,8	19,3	49,6	466,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27						
Всего за день:		59,5	59,5	239,2	1735,1		

Шестой день (понедельник) вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	3,8	15,2	104,1	1	2014
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,8	5,2	18,8	145,2	93	2014
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,2	15,8	98,7	397	2014
Итого за завтрак:	415	11,9	12,2	49,8	348,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	22						
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1,0	0,2	20,2	86,0	399	2014
Итого за II завтрак:	200	1,0	0,2	20,2	86,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6						
Обед							
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,8	4,1	11,6	94,6	63	2014
КОТЛЕТЫ или БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,6	3,7	7,7	107,0	255	2014
КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	4,6	5,0	20,5	145,5	314	2014
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (помидор)	60	0,4	0,0	1,0	7,8	СРБ	2021
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (из абрикосов)	180	0,3	0,0	21,2	86,4	372	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	16,7	87,0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,0	47,0		2014
Итого за обед:	740	23,6	13,5	88,7	575,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	37						
Уплотнённый полдник							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	120	12,8	22,3	2,0	259,8	216	2014
КАПУСТА ТУШЁНАЯ	150	3,1	5,6	14,4	120,0	132	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	6,9	29,2	392	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,0	47,0		2014
кондитерские изделия	20	1,5	2,0	14,9	83,4	к/к	
Итого за уплотнённый полдник:	510	19,0	30,0	48,2	539,4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	35						
Всего за день:		55,5	55,9	206,9	1548,7		

Седьмой день (вторник) вторая неделя

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	4,7	6,9	14,6	139,0	3	2014
КАША ИЗ КРУП ГРЕЧНЕВОЙ И ПШЕНА С ИЗЮМОМ	205	10,5	14,3	42,2	338,3	177	2014
МОЛОКО КИПЯЧЁННОЕ	180	5,5	4,9	9,0	102,0	400	2014
	430	20,7	26,1	65,8	579,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32						
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	180	0,1	0,1	28,1	113,9	378	2014
Итого за II завтрак:	180	0,1	0,1	28,1	113,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6						
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,2	2,3	13,7	83,8	82	2014
РЫБА ПРИПУЩЕНА	80	13,5	0,5	39,2	60,0	245	2014
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЁННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	3,6	6,1	19,4	147,0	151	2014
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,6	3,7	2,2	35,9	15	2014
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (из вишни)	180	0,3	0,1	21,8	88,9	372	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	16,7	87,0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		2014
Итого за обед:	750	25,8	13,5	128,1	573,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	32						
Уплотнённый полдник							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,8	12,1	18,4	253,0	237	2014
СТУШЁННОЕ МОЛОКО	30	2,4	2,6	16,8	99,0	Б/н	
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,6	0,3	18,7	79,0	398	2014
кондитерские изделия	20	0,0	0,0	15,4	62,3	кк	
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0,8	0,2	7,5	38,0	368	2014
Итого за уплотнённый полдник:	430	21,6	15,2	76,8	531,3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	30						
Всего за день:		68,2	50,0	298,8	1798,1		

Восьмой день (среда) вторая неделя

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ или ПОВИДЛОМ	55	2,5	3,9	28,9	161,0	2	2014
СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	5,6	5,2	18,4	142,2	94	2014
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	14,4	91,0	395	2014
Итого за завтрак:	435	11,0	11,5	61,7	394,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24						
II Завтрак							
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	399	2014
Итого за II завтрак:	200	1.0	0.2	20.2	86.0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5						
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7.8	7,4	14.2	155,6	83	2014
КОШЕЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	13.2	13.3	13.1	224.0	305	2014
КАША ВЯЖКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	110	2.9	2.9	17.0	106.2	314	2014
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ..	40	0.7	1.5	2.6	31.0	355	2014
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,0	2,5	4,9	46,3	34	2014
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (из смородины)	180	0.3	0,1	19,9	81,7	375	2014
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.3	0.4	16,7	87,0		2014
Итого за обед:	720	29,0	28,1	88,4	731,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	44						
Уплотнённый полдник							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯБЛОКАМИ	60	0,5	3,1	3,1	42,8	17	2014
ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ФАРШЕМ № 502 (рисовым с яйцом)	120	8,6	10,7	50,2	332,0	454	2014
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,0	0,0	6,2	24,8	392	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,0	47,0		2014
Итого за уплотнённый полдник:	390	10,7	13,9	69,5	446,6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	29						
Всего за день:		51,7	53,7	239,8	1658,6		

Девятый день (четверг) вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	4,7	6,9	14,6	139	3	2014
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕНИЧНОЙ "АРТЕК"	200	6,0	7,0	29,6	206	185	2014
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,2	15,8	98,7	397	2014
Итого за завтрак:	425	14,4	17,1	60,0	443,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	27						
II Завтрак							
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0,0	0,0	23,6	94,2	380	2014
Итого за II завтрак:	180	0,8	0,0	23,6	94,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	6						
Обед							
БОРЩ ЗЕЛЁНЫЙ	200	2,9	4,6	10,5	95,0	65	2014
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЁНЫЕ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	80/30	10,3	3,9	11,4	123,5	261/354	2014
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,0	4,3	23,9	146,0	318	2014
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,7	3,7	2,8	47,5	14	2014
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (из яблок)	180	0,1	0,1	21,5	87,8	372	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	16,7	87,0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,0	47,0		2014
Итого за обед:	770	21,9	17,3	96,8	633,8		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	39						
Уплотнённый полдник							
ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ	160/30	13,1	9,0	15,1	198,0	299	2014
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЁНОГО ГОРОШКА	60	1,8	3,1	3,8	50,2	10	2014
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/7	0,2	0,0	6,4	27,3	397	2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	102,0		2014
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,2	0,9	15,0	73,2	кк	2020
Итого за уплотнённый полдник:	477	17,8	13,1	50,3	450,7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28						
Всего за день:		54,9	47,5	230,7	1622,4		

Десятый день (пятница) вторая неделя

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,4	3,8	15,2	104,1	1	2014
КАША МАННАЯ С ИЗЮМОМ И ЯБЛОКАМИ	200/5	5,5	5,9	29,6	194,0	179	2014
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,9	2,4	14,4	91,0	395	2014
Итого за завтрак:	420	10,8	12,1	59,2	389,1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	24						
II Завтрак							
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	20	1,2	0,9	15,0	73,2	кк	2020
Итого за II завтрак:	20	1,2	0,9	15,0	73,2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	5						
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,9	6,7	11,5	133,8	87	2014
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80/80	20,6	16,3	5,2	250,0	277	2014
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,8	0,8	31,0	155,1	204	2014
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0,4	0,0	1,0	7,8	СРБ	2021
КОМПОТ ИЗ С/Ф	180	0,4	0,1	9,6	43,1	374	2014
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	16,7	87,0		2014
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,3	14,5	71,0		2014
Итого за обед:	830	39,8	24,8	89,5	683,9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	43						
Уплотнённый полдник							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	100	14,7	9,9	18,9	224	236	2014
СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ	30	0,0	1,4	4,0	31,0	351	2014
РЯЖЕНКА	200	5,8	5,0	8,0	106,0	401	2014
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	368	2014
Итого за уплотнённый полдник:	430	22,0	16,8	51,9	457,0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28						
Всего за день:		73,8	54,6	215,6	1603,2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	598,1	546,5	2334,7	16498,3
Среднее значение за период	59,8	54,7	233,5	1649,8
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,5	29,8	56,6	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЁМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотнённый полдник
САД от 3 до 7 лет	431,0	168	746,5	443

ИЧЯТНО

Директор МБОУ
«СОШ №38 им. Героя
Российской Федерации
В.А. Дорохина»

№ 38
«КОМУ № 38»
А.А. Дворникова
«Репортер»
М.И. Федосов

