

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Жемчужинская СОШДС»

_____ /_____/ Порицкая С. С.
Приказ № 96 от 03.10. 2024.



**Основное (организованное) меню
на зимне-весенний период для детей
от 3 до 7 лет**

**МБОУ «Жемчужинская СОШДС»
с. Жемчужина
Нижнегорского района
Республики Крым**

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 1 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	94
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	17,5	1,31	0,17	9,8	45,5	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		10,87	9,6	51,43	329,42	
Второй завтрак						
Флоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед						
Салат из солёных огурцов с луком	60	0,5	3,1	1,6	35,9	19
Суп картофельный с бобовыми(чечевица)	200	4,39	4,21	14,33	107,8	81
Фрикадельки рыбные отварные	80	11,38	5,64	9,03	158,49	263/356
Каша вязкая пшеничная	150	4	4,4	24,56	154,78	314
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	11,2	52	к/к
Кисель из шиповника	180	0,22	0,11	24,77	100,8	381
Итого:		24,36	17,96	99,98	680,77	
Полдник						
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	167,49	215
Кондитерское изделие	30	1,98	2,1	18,1	53,98	п/п
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
Итого:		14,72	20,06	26,81	311,47	
Всего за 1 день:		50,35	48,02	188,02	1365,66	

День 2 (вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	93
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	40,7	393
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	17,5	1,31	0,17	9,8	45,5	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		10,71	9,33	53,4	335,4	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	399
Обед						
Помидоры консервированные	60	1,02	0,12	1,02	4,08	11
Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,2	82	57
Жаркое по-домашнему	180	22,03	5,65	19,58	217,06	276
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	11,2	52	к/к
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	376a
Итого:		28,82	10,21	84,26	539,14	
Полдник						
Сырники из творога/Молоко сгущённое	100/20	20,29	14,37	22,6	300	232/к/к

Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	111,36	397
Итого:		23,96	17,56	38,42	411,36	
Всего за 2 день:		64,39	37,1	194,26	1361,9	

День 3 (среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный овсяный	200	5,924	5,932	17,928	148,8	94
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	17,5	1,31	0,17	9,8	45,5	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		10,824	10,052	52,278	390,62	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед						
Салат из свеклы с огурцами солёными	60	0,86	3,66	4	52,44	17
Суп картофельный с фасолью	200	4,09	4,27	12,91	106,6	81
Птица тушеная	80	8,83	5,47	2,35	110,5	301
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	204,92	317
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	11,2	52	к/к
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	22,06	102,24	373
Итого:		22,53	14,89	89,46	647,26	
Полдник						
Омлет с зелёным горошком	85	6,52	9,5	8,41	132	219
Хлеб пшеничный	15	1,185	0,15	7,245	35,5	к/к
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	399
Итого:		8,605	9,65	33,835	243,5	
Всего за 3 день:		42,359	34,992	185,373	1325,38	

День 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный рисовый	200	4,82	5,08	16,83	132,4	94
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	17,5	1,31	0,17	9,8	45,5	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		9,72	9,2	51,18	320,22	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	399
Обед						
Огурцы консервированные	60	0,45	0	1,5	8,1	10
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	204	1,78	4,89	13,41	115,55	76
Тефтели мясные (2-й вариант)	80	5,46	6,27	6,9	106	287
Капуста тушеная (гарнир)	150	3,1	4,86	14,14	128,36	336
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к

Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	11,2	52	к/к
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	1,12	89,02	398
Итого:		15,27	16,77	62,76	570,03	
Полдник						
Оладьи	130	9,05	8,11	55,15	354,77	449
Кофейный напиток с молоком сгущённым	180	2,65	1,79	18,83	119,06	396
Итого:		11,7	9,9	73,98	473,83	
Всего за 4 день:		37,59	35,87	206,1	1440,08	

День 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный манный	200	5,48	5,04	16,1	131,8	99
Чай с повидлом	180/20	0,12	0,02	9,76	40	411
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	17,5	1,31	0,17	9,8	45,5	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		10,44	9,16	50,22	321,3	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	2,9	0,2	0,3	15	20
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,74	5,96	12,5	138,71	83/121
Рыба,запечённая в сметанном соусе	80/30	10,22	4,86	1,98	92	252/354
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	153,09	321
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	11,2	52	к/к
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,06	102,24	373
Итого:		29,01	16,45	85,97	624,04	
Полдник						
Вареники ленивые	135	19,07	13,96	19,68	280,29	230
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	120,6	401
Итого:		24,29	18,46	27,24	400,89	
Всего за 5 день:		64,14	44,47	173,23	1390,23	

День 6 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	94
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	40,7	393
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	17,5	1,31	0,17	9,8	45,5	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		10,93	9,6	51,64	331,8	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед						
Салат из солёных огурцов с луком	60	0,5	3,1	1,6	35,9	19

Борщ вегетарианский(мелкошинкованный)	200	2,19	4,76	10,94	95,4	59
Бефстроганов из отварного мяса	80	10,32	8,27	2,19	124,35	278
Картофель отварной	130	2,29	3,46	18,4	113,88	318
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	11,2	52	к/к
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	1,12	89,02	398
Итого :		19,78	20,34	59,94	581,55	
Полдник						
Омлет с сыром	85	8,55	15,84	1,32	182,2	216
Кондитерское изделие	30	1,98	2,1	18,1	53,98	п/п
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	120,6	401
Итого:		15,75	22,44	26,98	356,78	
Всего за 6 день:		46,86	52,78	148,36	1314,13	

День 7(вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный кукурузный	200	4,97	5,1	17,04	131,8	94
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38,32	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	17,5	1,31	0,17	9,8	45,5	к/к
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		9,87	9,22	51,39	319,62	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	399
Обед						
Помидоры консервированные	60	1,02	0,12	1,02	4,08	11
Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	4,39	4,21	14,33	107,8	81
Капуста тушёная с мясом	200	22,07	19,2	14,25	317,8	54
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	11,2	52	к/к
Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	376a
Итого:		31,79	24,05	83,06	665,68	
Полдник						
Лапшевник с творогом	105	8,6	7,52	20,15	182,6	212
Кисель из сока натурального	180	0,51	0,05	27,18	111,24	396
Итого:		9,11	7,57	47,33	293,84	
Всего за 7 день:		51,67	40,84	199,96	1355,14	

День 8 (Среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный овсяный	200	5,924	5,932	17,928	148,8	94
Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	40,7	393
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	17,5	1,31	0,17	9,8	45,5	к/к
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		10,884	10,052	52,488	339	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед						

Салат овощной с яблоками и свеклой	60	0,7	0,12	4,37	21,96	37
Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,29	2,46	13,46	105,44	82
Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301	304
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	11,2	52	к/к
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,06	102,24	373
Итого:		29,34	10,94	104,27	653,64	
Полдник						
Биточки манные с молоком сгущённым	100/15	5,46	4,405	39,21	195,5	199
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	111,36	397
Итого:		9,13	7,595	55,03	306,86	
Всего за 8 день:		49,754	28,987	221,588	1343,5	

День 9 (Четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный манный	200	5,48	5,04	16,1	131,8	99
Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	38,32	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	17,5	1,31	0,17	9,8	45,5	к/к
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		10,38	9,16	50,45	319,62	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	399
Обед						
Огурцы консервированные	60	0,45	0	1,5	8,1	10
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	7,38	2,62	12,83	104,8	84
Голубцы ленивые/Соус сметанный с томатом	160/30	14,12	9,04	20,26	219	298/355
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	11,2	52	к/к
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	1,12	89,02	398
Итого:		26,43	12,41	61,40	543,92	
Полдник						
Яблоки ,запечённые с творогом	80/30	4,95	2,81	35,5	187	390
Кондитерское изделие	30	1,98	2,1	18,1	53,98	п/п
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	120,6	401
Итого:		12,15	9,41	61,16	361,58	
Всего за 9 день:		49,86	30,98	191,19	1301,12	

День 10 (Пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный рисовый	200	4,82	5,08	16,83	132,4	94
Чай с повидлом	180/20	0,12	0,02	9,76	40	411
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,75	15	78	к/к
Хлеб ржаной	17,5	1,31	0,17	9,8	45,5	к/к
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		9,66	9,65	51,46	328,9	
Второй завтрак						

Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед						
Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,33	33
Суп картофельный с пшеничной крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6	80
Рыба припущенная с овощами	80	6,7	0,4	2,5	41,3	244
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	153,09	321
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	к/к
Хлеб ржаной	20	1,5	0,2	11,2	52	к/к
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,06	102,24	373
Итого :		16,84	11,72	92,41	559,56	
Полдник						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	8
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14,49	71	13
Кофейный напиток с молоком сгущённым	180	2,65	1,79	18,83	119,06	396
Итого:		10,45	11,93	38,22	324,46	
Всего за 10-й день:		37,35	33,7	191,89	1256,92	
В среднем за 10 дней:		49,43	38,77	190,00	1345,41	
Процент выполнения		122,06	86,16	97,04	99,66	
Итого в среднем (процент)						101,23

Медицинская сестра _____

С.В. Зайцева