

Утверждено
директор
Ю.В. Никулина
2023 г.



10-дневное меню

для организации питания детей с 3-7 лет

в МБОУ «Весенняя н/школа-д/сад» осенне – зимний период

2023-2024 гг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 (понедельник)								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	175	6,83	13,06	21,07	230,12	120	
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1	
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК						406,82		
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2						70		
ОБЕД	салат из белокочанной капусты	50	0,65	1,62	3,13	29,8	45	
	Суп картофельный с клецками	180	8,86	7,49	24,19	145,8	108	
	Птица или кролик отварные (с соусом)	70	7,00	12,28	1,86	91	288	
	Каша рассыпчатая гречневая	130	2,86	4,35	20,02	91	171	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,84	45,13	349	
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H	
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H	
	ИТОГО ЗА ОБЕД						523,37	
	ПОЛДНИК	Печенье	55	1,10	5,50	57,70	269,5	H
		Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК						284,34		
УЖИН	Омлет с сыром	200	17,27	24,12	2,89	298,44	211	
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,88	34,8	376	
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H	
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H	
ИТОГО ЗА УЖИН						453,88		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:						1738,41		

День 2 (вторник)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	190	7,07	7,77	28,56	212,63	174		
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2		
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,42	12,37	57,35	368,68			
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47			
ОБЕД	Винегрет овощной	50	1,43	4,12	5,51	64,71	67		
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88		
	Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном	70	8,01	10,05	9,44	160,72	279		
	Картофель и овощи тушеные	130	3,45	2,03	37,80	54,25	142		
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342		
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H		
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H		
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	24,08	23,49	82,22	602,64			
ПОЛДНИК	Запеканка манная (с молоком сгущенным)	70	2,10	3,87	19,47	161	186		
	Йогурт 1,5% жирности	180	7,38	2,70	10,62	102,6	H		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,48	6,57	30,09	263,6			
УЖИН	Рис припущенный	150	2,70	3,60	27,84	184,59	305		
	Овощи, припущенные с маслом	60	0,95	1,39	6,23	53,86	316		
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,78	0,55	20,10	81	389		
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H		
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H		
ИТОГО ЗА УЖИН		452	7,98	6,08	55,34	440,09			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1864	52,99	48,44	234,8	1722,01			

День 3 (среда)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	190	3,80	5,81	30,67	286,8	175		
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,4	3		
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	403	7,43	9,11	52,24	377,52			
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70			
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	50	0,76	3,12	4,47	45,02	39		
	Рассольник ленинградский	180	6,08	5,87	28,15	144,97	96		
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	70	16,75	4,71	6,48	134,22	234		
	Капуста тушеная	130	2,65	1,76	8,49	61,91	139		
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	180	1,73	0,11	27,76	118,19	348		
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H		
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H		
	ИТОГО ЗА ОБЕД		662	31,52	16,11	76,52	624,95		
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	60	0,60	1,34	52,64	180	406		
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385		
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6,11	6,09	61,76	281,65			
УЖИН	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	190	20,16	19,80	17,37	286,06	223		
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359		
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H		
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H		
ИТОГО ЗА УЖИН		442	23,71	20,34	22,18	421,54			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1857	69,18	51,73	225,80	1775,66			

День 4 (четверг)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	195	3,90	3,90	3,90	65,38	234,33	173	
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36		80,7	1	
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47		83,36	378	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	8,30	10,43	87,21		398,39		
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00		96	338	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00		96		
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,82	2,06	3,64		36,45	53	
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,80	3,60	38,59		243	82	
	Гуляш из отварной говядины	70	8,41	8,81	2,23		122,05	246	
	Каша рассыпчатая перловая	130	2,60	1,38	37,30		123,3	171	
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64		14,84	359	
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59		65,46	H	
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58		55,18	H	
ИТОГО ЗА ОБЕД		682	17,18	16,39	86,57		660,28		
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	60	4,63	6,34	34,05		213,81	425	
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	190	5,51	4,75	7,98		83,6	386	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,14	11,09	42,03		297,41		
УЖИН	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	6,43	15,07	18,92		274,23	121	
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,88		34,8	376	
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59		65,46	H	
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58		55,18	H	
ИТОГО ЗА УЖИН		452	10,1	15,61	28,97		429,67		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1884	47,22	54,02	265,78		1881,75		

День 5 (пятница)									
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210		
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,43	3		
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	17,21	25,75	44,60	318,21			
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70			
ОБЕД	салат из моркови и яблок	50	0,53	0,09	4,26	19,95	159		
	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	180	5,40	7,20	21,60	98,44	101		
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10,83	4,42	11,14	91,06	229		
	Пюре картофельное/ Картофель отварной	130	2,60	2,47	32,07	96,38	312		
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342		
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50	62,5	116		
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H		
ИТОГО ЗА ОБЕД		659	22,26	17,25	103,8	494,43			
ПОЛДНИК	Вафли	40	0,88	1,12	44,44	152,84	10.10.1.1		
	Чай с лимоном	200	0,46	0,00	9,14	80	377		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	1,34	1,12	53,58	232,84			
УЖИН	Макаронные отварные с овощами	130	1,30	2,39	45,50	234	205		
	Салат из свежих огурцов	70	0,45	1,20	1,41	27	359		
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	20		
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H		
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H		
ИТОГО ЗА УЖИН		452	5,3	4,13	51,72	396,48			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1854	46,52	48,33	266,8	1511,96			

ень 6 (понеделник)							
АВТРАК	Каша жидкая молочная пшениая	195	1,95	3,90	67,47	253,21	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
ТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	3,63	7,55	85,82	365,23	
АВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	салат из белокочанной капусты	50	0,65	1,62	3,13	29,8	45
	Суп из овощей	200	14,62	13,66	24,66	240,96	99
	Плов из птицы или кролика	150	11,80	13,29	18,02	193,79	291
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,84	45,13	349
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		632	30,87	28,18	63,95	643,17	
ЮЛДНИК	Печенье	55	1,10	5,50	57,70	269,5	H
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		255	1,10	5,50	61,34	284,34	
УЖИН	Суп молочный с крупой гречневой	200	3,69	7,40	45,81	234,85	121
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	200	0,34	0,34	18,50	78,8	342
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H
ИТОГО ЗА УЖИН		452	7,58	8,28	65,48	434,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1839	43,59	49,59	289,69	1797,03	

День 7 (вторник)									
ЗАВТРАК	омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210		
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2		
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	24,51	24,40	46,16	442,11			
ЗАВТРАК 2	Фрукты или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47			
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,01	4,13	46,4	52		
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	10,30	9,25	20,12	180,07	103		
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом) из говядины	70	7,94	8,39	5,30	126,85	268		
	Рагу из овощей	130	2,61	5,06	27,11	169	143		
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342		
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H		
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H		
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	25,41	26,56	74,48	713,88			
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	60	0,60	1,34	52,64	180	406		
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	190	1,90	4,75	7,98	134,9	386		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,50	6,09	60,62	314,9			
УЖИН	запеканка из творога, со сгущенным молоком,	190	2,83	2,88	11,47	83,36	378		
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378		
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H		
	Хлеб ржано-пшеничный	24	*1,34	0,26	0,58	55,18	H		
ИТОГО ЗА УЖИН		452	27,00	23,08	44,62	533,07			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1864	79,82	80,53	235,68	2050,96			

День 8 (среда)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)	200	2,66	5,34	46,66	160	173		
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,57	3,65	10,36	80,7	1		
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	7,06	11,87	68,49	324,06			
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70			
ОБЕД	Винегрет овощной	50	1,43	4,12	5,51	64,71	23		
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,26	2,29	16,22	62,73	102		
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	10,83	4,42	11,14	91,06	229		
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	156,62	203		
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	180	1,73	0,11	27,76	118,19	348		
	Гренка из пшеничного хлеба	25	1,25	2,50	17,50	62,5	116		
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H		
ИТОГО ЗА ОБЕД		659	24,57	18,72	105,1	610,99			
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом	60	1,20	1,70	30,68	138,01	410		
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,71	6,45	39,80	239,66			
УЖИН	Картофель, запеченный брусочками, дольками, кубиками или ломтиками	130	1,30	11,78	39,18	260	147		
	Салат из соленых огурцов с луком	70	0,58	3,52	1,29	24,2	359		
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,34	H		
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H		
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	21		
ИТОГО ЗА УЖИН		452	5,43	15,84	45,28	419,68			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1866	44,18	52,96	271,77	1664,39			

день 9 (четверг)									
АВТРАК	Омлет натуральный	170	9,69	16,59	6,66	162,81	210		
	Бутерброд с сыром	33	3,52	3,30	13,58	59,43			
	Какао с молоком	200	4,00	5,86	24,36	96	382		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		403	17,21	25,75	44,60	318,21			
АВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	338		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96			
ОБЕД	Салат из свежих помидоров	50	0,54	3,05	1,72	36,4	56		
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	3,60	5,40	37,15	270	84		
	Жаркое по-домашнему	150	6,93	8,91	29,67	229,7	259		
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,00	0,00	3,64	14,84	359		
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н		
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н		
ИТОГО ЗА ОБЕД		632	14,62	17,9	73,35	671,58			
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	3,70	6,26	40,72	126,7	424		
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	190	5,51	4,75	7,98	83,6	386		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,21	11,01	48,70	210,3			
УЖИН	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	200	26,66	21,53	15,39	361,89	219		
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	8,88	34,8	376		
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	Н		
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	Н		
ИТОГО ЗА УЖИН		452	30,33	22,07	25,44	517,33			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1837	72,87	77,23	213,09	1813,42			

день 10 (пятница)									
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	195	1,95	2,34	66,98	181,74	174		
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	30	0,41	0,30	13,72	60,04	2		
	Кофейный напиток с молоком	180	3,94	4,30	15,07	96,01	379		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	6,30	6,94	95,77	337,79			
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70			
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	0,88	3,09	4,62	49,75	42		
	Суп "Шахтерский"	180	5,40	5,22	22,64	188,23	101		
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	70	7,66	4,03	6,17	91,2	235		
	Капуста тушеная	130	2,65	1,76	8,49	61,91	139		
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342		
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H		
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	H		
ИТОГО ЗА ОБЕД		662	20,45	14,95	59,74	582,65			
ПОЛДНИК	Вафли	40	0,88	1,12	44,44	152,84	10.10.1.1		
	Молоко кипяченое	190	5,51	4,75	9,12	101,65	385		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,39	5,87	53,56	254,49			
УЖИН	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	204		
	Макаронны отварные с сыром	130	5,38	5,50	25,43	172,85	377		
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72	H		
	Хлеб пшеничный	28	2,21	0,28	0,59	65,46	H		
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,34	0,26	0,58	55,18	338		
ИТОГО ЗА УЖИН		462	9,74	6,44	44,63	412,49			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1859	43,29	34,28	266,8	1657,42			
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17959	557,48	576,2	2475,59	17613,01			
:РЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1795,90	55,75	57,62	247,56	1761,30			