

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Сусанинская СОШ»

Е.Ю. Вахрина

Приказ №243 от 31.08.2023 г.

ПЕРЕЧЕНЬ МЕНЮ
С УЧЕТОМ ПОТРЕБНОСТИ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
В ВОЗРАСТЕ С 3 ДО 7-8 ЛЕТ
НА ПЕРИОД УЧЕБНОГО 2023-2024 г.



УТВЕРЖДАЮ" Приказ № 243
Директор МБОУ "Сусанинская СОШ"

Е.Ю. Вахрина

31.08.2023г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дети 3-7 лет (о-э)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,77	6,46	29,54	205,08	189
	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,26	11,30	86,72	514
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	11,21	14,60	51,07	381,37	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, йогурт)	200	10,00	6,40	19,62	174	536
		200	10	6,4	19,62	174	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	6,52	6,53	15,19	146,41	152
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	234,44	65
	Печень говяжья по-строгановски	90	15,62	12,63	5,69	200,05	403
	Соль йодированная	5	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131	402
	ИТОГО ЗА ОБЕД	455	33,45	26,13	104,97	798,90	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Икра кабачковая (промышленного производства)	70	1,33	6,23	5,39	83,3	121
	Азу	180	14,67	15,73	18,72	275,26	370
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,40	19,31	85,44	114
	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,30	47	118
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	537
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		590	20,57	22,86	73,92	583	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	75,23	69,99	249,58	1937,27	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,31	6,46	28,92	200,62	14/4
	Бутерброд с сыром	60	6,38	3,22	20,30	138,46	1
	Какао с молоком	200	3,48	3,56	14,26	102,34	292
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	460	16,17	13,24	63,48	441,42	
ЗАВТРАК 2	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	502
	Кондитерское изделие (печенье, пряник)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	609
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		225	1,98	2,45	33,6	164,25	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные	50	0,40	0,05	0,85	6,5	113
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,19	3,73	7,67	69,08	133
	Пюре картофельное	160	3,48	5,73	23,16	158,65	434
	Котлеты, биточки, шницели	70	14,85	9,64	12,66	192,77	386
	Соль йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131	402
ИТОГО ЗА ОБЕД		516	23,82	19,85	92,74	645	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,30	47	118
	Капуста тушеная с мясом птицы	180	15,12	7,38	9,36	164,61	137
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	502
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,40	19,31	85,44	114
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		520	18,79	8,08	53,97	357,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1721	60,76	43,62	243,79	1607,72	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	6,00	6,62	29,08	201,08	266
	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	502
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		390	6,65	13,87	49,46	350,32	
ЗАВТРАК 2	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	537
	Кондитерское изделие (печенье, пряник)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	609
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		225	2,88	2,65	38,8	196,25	
ОБЕД	Салат из свежих овощей	60	0,42	6,06	1,20	61,2	36
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	1
	Уха с крупой	180	6,30	3,11	11,03	98,41	70
	Голубцы ленивые	170	19,80	19,98	16,06	323	382
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
	ИТОГО ЗА ОБЕД	644	30,09	29,93	67,58	662,31	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кукуруза консервированная	30	0,67	0,49	3,37	41,59	245
	Омлет натуральный	160	14,43	20,27	3,78	255,81	307
	Напиток витаминизированный	250	0,00	0,00	23,00	75	636
	Булочка "Пермская"	50	3,80	5,72	25,93	171,47	657
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,40	19,31	85,44	114
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		370	22,07	26,88	75,39	629,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1629	61,69	73,33	231,23	1838,19	
День 4							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,26	11,30	86,72	514
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6,92	7,69	28,92	216,15	272
	Бутерброд с сыром	60	6,38	3,22	20,30	138,46	1
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	306
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	16,90	15,58	43,98	384,55	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, йогурт)	200	10,00	6,40	19,62	174	536
	Кондитерское изделие (печенье, пряник)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	609
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		225	11,88	8,85	38,22	278,25	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,60	59,76	147
	Картофельное пюре	150	3,26	5,37	21,71	148,73	434
	Овощи натуральные соленные	65	0,52	0,07	1,11	8,45	113
	Котлеты рыбные любительские	80	10,81	3,41	5,20	93,94	352
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131	402
ИТОГО ЗА ОБЕД		729	19,75	13,13	82,02	528,88	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога со сгущенкой	165	26,54	16,32	18,42	324,58	9/5
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	7,22	29,88	505
	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,30	47	118
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,40	19,31	85,44	114
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		505	30,27	17,02	55,25	486,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1879	78,8	54,58	219,47	1678,58	
День 5							
ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,26	11,30	86,72	514
	Каша гречневая с молоком	200	10,30	6,77	28,00	214	1/4
	Бутерброд с сыром	60	6,38	3,22	20,30	138,46	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		460	19,84	13,25	59,6	439,18	
ЗАВТРАК 2	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	7,22	29,88	505
	Кондитерское изделие (печенье, пряник)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	609
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		225	2,04	2,45	25,82	134,13	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,4	17
	Суп крестьянский с крупой	180	11,38	7,11	10,60	152,3	160
	Макароны отварные с овощами	160	3,20	8,32	24,56	185,6	300
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Котлета куриная	70	15,36	3,42	10,78	134,82	134
	Компот из яблок	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
ИТОГО ЗА ОБЕД		704	34,47	25,69	87,03	717,82	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба тушеная в томате с овощами	80	11,12	1,68	7,68	90,4	351
	Рис отварной	150	3,86	6,46	15,86	140,54	
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Салат из свеклы	70	0,90	7,22	4,96	88,9	52
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	502
	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,30	47	118
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,40	19,31	85,44	114
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		640	19,87	17,18	75,19	531,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2029	76,22	58,57	247,64	1823,09	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,77	6,46	29,54	205,08	189
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	502
	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	9,47	11,59	60,21	385,75	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, йогурт)	200	10,00	6,40	19,62	174	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	10,00	6,40	19,62	174,00	
ОБЕД	Салат из свеклы	65	0,84	6,70	4,61	82,55	52
	Рассольник	180	9,95	6,75	9,77	140,06	138
	Рис отварной	150	3,86	6,46	15,86	140,54	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	4	0,00	0,00	0,00	0	1
	Компот с лимоном	200	0,27	0,18	22,59	92,7	528
	Печень говяжья по-строгановски	90	15,62	12,63	5,69	200,05	403
ИТОГО ЗА ОБЕД		739	33,84	33,32	75,22	742,9	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Оладьи с яблоками	90	5,90	10,46	36,94	265,16	557
	Кисель из яблок	180	0,13	0,13	11,99	48,49	307
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,40	19,31	85,44	114
	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,30	47	118
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		410	9,60	11,29	78,54	446,09	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1749	62,91	62,6	233,59	1748,74	
День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с повидлом	170	28,20	17,34	19,57	344,87	9/5
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	502
	Бутерброд с сыром	60	6,38	3,22	20,30	138,46	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	34,68	20,56	54,87	543,33	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие (печенье, пряник)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	609
	Чай с лимоном	200	0,16	0,00	7,22	29,88	505
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		225	2,04	2,45	25,82	134,13	
ОБЕД	Салат из свежих овощей	65	0,49	7,07	1,40	71,4	36
	Рыба тушеная	80	12,60	6,14	2,54	115,34	79
	Картофельное пюре	150	3,26	5,37	21,71	148,73	434
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131	402
	фрикадельками	180	5,42	3,91	11,81	104,15	154
ИТОГО ЗА ОБЕД		731	25,67	23,19	85,86	657,62	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Кукуруза консервированная	35	0,78	0,57	3,93	48,52	245
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,40	19,31	85,44	114
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,27	35,69	234,44	65
	Бефстроганов из отварной говядины	90	9,73	8,87	1,54	124,71	372
	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,30	47	118
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	537
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		595	22,49	16,61	90,97	632,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1981	84,88	62,81	257,52	1967,19	
День 8							
ЗАВТРАК	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,26	11,30	86,72	514
	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,92	6,12	35,43	225	14/4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		440	12,68	14,51	62,4	432,39	
ЗАВТРАК 2	Кисель из яблок	180	0,13	0,13	11,99	48,49	307
	Кондитерское изделие (печенье, пряник)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	609
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		190	2,01	2,58	30,59	152,74	
ОБЕД	Свежие овощи порционно	65	1,88	4,18	13,22	97,78	69
	Плов из говядины	100	14,79	6,90	2,54	131,55	373
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,57	6,73	8,18	99,98	133/488
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	502
ИТОГО ЗА ОБЕД		601	21,64	18,41	55,64	476,31	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба, запеченная с яйцом	80	11,52	7,28	7,28	140	347
	Картофельное пюре	160	3,26	5,37	21,71	148,73	434
	Напиток витаминизированный	250	0,00	0,00	23,00	75	636
	Булочка "Пермская"	50	3,80	5,72	25,93	171,47	657
	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,30	47	118
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,40	19,31	85,44	114
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		680	22,15	19,07	107,53	667,64	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1911	58,48	54,57	256,16	1729,08	
День 9							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	60	6,38	3,22	20,30	138,46	1
	Каша "Дружба"	200	6,00	6,62	29,08	201,08	266
	Какао с молоком	200	3,48	3,56	14,26	102,34	292
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	10,62	13,91	43,20	341,22	
	Кисломолочный продукт (кефир, ряженка, йогурт)	200	10,00	6,40	19,62	174	536
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие (печенье, пряник)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	609
		225	11,88	8,85	38,22	278,25	
ОБЕД	Рагу из овощей	160	2,51	3,54	15,14	103,34	18/3
	Котлеты, биточки, шницели	70	14,85	9,64	12,66	192,77	386
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	6	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131	402
	Салат из квашеной капусты	65	0,80	5,05	1,50	54,5	17
	Суп рыбный	180	6,30	3,11	11,03	98,41	70
ИТОГО ЗА ОБЕД		186,00	28,36	22,04	88,73	667,02	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Запеканка из творога со сгущенки	180	29,86	18,36	20,72	365,15	9/5
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	537
	Фрукт свежий	100	0,40	0,30	10,30	47	118
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,40	19,31	85,44	114
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		520	34,43	19,26	70,53	589,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1311	85,29	64,06	240,68	1876,08	
День 10							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	180	15,51	24,23	40,02	297,55	307
	Горошек зеленый консервированный	30	0,94	0,62	1,87	17,1	244

	Какао с молоком	200	3,48	3,56	14,26	102,34	292
	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		250	22,53	33,54	71,82	537,66	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	200	5,70	4,93	9,33	104,8	400
	Кондитерское изделие (печенье, пряник)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	609
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		225	7,58	7,38	27,93	209,05	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	12,58	5,29	16,47	162,32	149
	Макароны отварные с овощами	160	3,30	8,58	25,33	191,4	300
	Компот из яблок с лимоном	180	0,27	0,18	22,59	92,7	528
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	115
	Соль йодированная	5	0,00	0,00	0,00	0	б/н
	Салат из квашеной капусты с луком	65	1,04	6,57	1,95	70,85	17
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	462
	Биточки рубленые из птицы	70	10,44	11,04	7,08	169,75	306
ИТОГО ЗА ОБЕД		415	18,67	28,09	75,73	631,38	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Котлеты рыбные любительские	70	9,46	2,98	4,55	82,2	352
	Рагу из овощей	170	2,36	3,33	14,25	97,26	18/3
	Салат из свеклы	70	0,90	7,22	4,96	88,9	52
	Кисель из яблок	180	0,13	0,13	11,99	48,49	307
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,40	19,31	85,44	114
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		530	16,02	14,06	55,06	402,29	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	64,8	83,07	230,54	1780,38	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17265	709	627	2410	17986	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1726,5	70,906	62,72	241,02	1798,632	