

Утверждаю



ИП Фрей А.А.

Директор

МБОУ Фоминская ООШ

Мережко Л.Н.



на осенне-зимний период

МБОУ Фоминская ООШ (дошкольное образование)

Для детей с 10,5 часовым пребыванием, возрастная категория 3-7 лет.

При составлении меню использовался сборник рецептов «280 блюд, Герашенков, Екатеринбург»

2023-2024г

Меню приготавливаемых блюд

возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	30	0,93	1,11	1,92	21,6	1/1
	Яйцо отварное	41	5,23	4,72	0,31	64,58	1/6
	Чай с молоком	150	1,40	1,01	9,35	50,79	12/10
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8	2
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		246	8,94	10,10	19,27	205,07	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	47	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,98	33,79	48
	Суп гороховый	180	4,43	4,03	15,46	116,17	17/2
	Печень тушеная в соусе	60	7,27	5,52	5,50	101,4	261
	Макаронные изделия отварные	120	4,66	3,31	28,46	162,16	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	21,80	16,68	92,11	607,85	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	75	12,44	7,58	9,77	155,76	9/5
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,39	1,16	1,32	17,3	1/11
	Кисло-молочные продукты 2	150	6,00	2,25	21,45	135	4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	18,83	10,99	32,54	308,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1231	50,07	37,87	154,02	1167,98	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	130	2,44	2,51	11,52	78,29	46
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8	2
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35	5/13
	Чай	180	0,36	0,09	9,05	36,65	10/10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	6,81	8,53	28,26	218,04	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	80	0,32	0,32	7,84	37,6	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,32	0,32	7,84	37,6	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	30	0,40	3,02	2,25	37,89	21/1
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	1,46	4,41	9,61	84,19	36
	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	60	7,07	11,51	4,97	151,96	14/8
	Каша гречневая вязкая	120	3,18	2,84	16,36	107,04	3/4
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	17,07	22,57	74,90	575,41	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5,77	4,94	35,83	210,01	8/12
	Кисло-молочные продукты 3	150	4,35	3,75	6,30	81	4/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	10,12	8,69	42,13	291,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1275	34,32	40,11	153,13	1122,06	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	130	4,81	5,14	19,18	142,35	6/4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,07	1,84	12,28	72,59	13/10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8	2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	8,26	10,24	39,15	283,04
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	47	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД	Горошек зеленый с яйцом	30	2,19	1,76	1,84	31,71	2/1
	Суп картофельный с фрикадельками (рыбными)	180/25	5,85	2,38	13,46	98,98	149
	Голубцы с мясом свинины и рисом (ленивые)	60	3,72	7,13	4,02	95,57	31/81
	Каша пшеничная вязкая	120	3,77	0,32	20,96	96,53	310
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	20,49	12,38	81,99	517,12	
ПОЛДНИК	Лепешки с творогом	75	6,88	6,35	12,36	133,21	3/5
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,39	1,16	1,32	17,3	1/11
	Чай	180	0,36	0,09	9,05	36,65	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	7,63	7,60	22,73	187,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1350	36,88	30,32	153,97	1034,32	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130	3,69	3,11	19,82	121,91	5/4
	Чай	180	0,36	0,09	9,05	36,65	10/10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8	2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	5,43	6,46	36,56	226,66
ЗАВТРАК 2	Фрукты	80	0,32	0,32	7,84	37,6	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,32	0,32	7,84	37,6	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с квашеной капустой и растительным маслом	30	0,45	2,53	2,26	33,7	22/2
	Суп картофельный с крупой пшено шлифованное	180	2,48	4,19	16,94	115,61	16/2
	Запеканка из рыбы с морковью	60	7,22	1,36	3,95	57,35	7/7
	Картофельное пюре	120	3,11	3,68	18,95	121,84	3/3
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,09	0,00	26,15	102,42	360
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	ИТОГО ЗА ОБЕД		640	17,97	12,48	93,47	560,02
ПОЛДНИК	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	80	1,83	4,20	24,90	142,88	129
	Вафли	30	0,88	1,00	23,25	106,25	152
	Кисло-молочные продукты 2	150	6,00	2,25	21,45	135	4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	8,71	7,45	69,60	384,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	32,43	26,71	207,47	1208,41	
День 5							
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	75	7,79	11,16	1,45	137,54	2/6
	Какао с молоком	180	1,53	1,26	13,03	67,82	14/10
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8	2
	Икра кабачковая для детского питания	30	0,57	2,67	2,31	35,7	4
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		310	11,27	18,35	24,48	309,16	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	47	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД	Капуста тушеная	30	0,75	0,65	2,99	21,16	8/3
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,67	2,02	4,59	73,35	18/2
	Плов из мяса кур	180	18,32	17,86	32,74	364,84	4/9
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	25,70	21,32	82,03	653,68	
ПОЛДНИК	Каша манная молочная жидкая	130/2	3,35	3,84	15,74	110,86	132
	Вафли	30	0,88	1,00	23,25	106,25	152
	Чай	180	0,36	0,09	9,05	36,65	10/10
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8	2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	5,91	5,11	55,64	293,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	43,38	44,88	172,25	1303,4	

ГРАК	Суп молочный с крупной пшеничной	130	2,87	2,52	11,19	77,41	51
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8	2
	Сыр (порциями)	10	2,63	2,67	0,00	35	5/13
	Чай	180	0,36	0,09	9,05	36,65	10/10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	7,24	8,54	27,93	217,16	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	47	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,40	2,50	2,05	32	20/1
	Суп картофельный с фрикадельками (рыбными)	180/25	5,85	2,38	13,46	98,98	149
	Оладьи из пшена 2	60	6,93	3,89	5,95	87	34/9
	Макаронные изделия отварные	120	4,66	3,31	28,46	162,16	43/3
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	22,80	12,87	91,63	574,47	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога (вариант 2)	75	12,66	8,59	12,61	176,61	10/5
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,39	1,16	1,32	17,3	1/11
	Кисло-молочные продукты 2	150	6,00	2,25	21,45	135	4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	19,05	12,00	35,38	328,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	49,59	33,51	165,04	1167,54	
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	130	2,98	2,38	4,12	78,99	781
	Чай	180	0,36	0,09	9,05	36,65	10/10
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8	2
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	4,72	5,73	20,86	183,74	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	80	0,32	0,32	7,84	37,6	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,32	0,32	7,84	37,6	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	3,03	0,98	33,79	48
	Суп гороховый	180	4,43	4,03	15,46	116,17	17/2
	Биточки (котлеты) из мяса свинины паровые	60	7,07	11,51	4,97	151,96	14/8
	Каша пшеничная рассыпчатая	120/3	5,04	3,68	20,88	132,8	125
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	1
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	21,98	23,04	84,00	629,05	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	60	3,72	3,32	19,52	122,48	17-2/12
	Кисло-молочные продукты 3	150	4,35	3,75	6,30	81	4/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,07	7,07	25,82	203,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	35,09	36,16	138,52	1053,87	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	130/2	3,35	3,84	15,74	110,86	132
	Чай	180	0,36	0,09	9,05	36,65	10/10
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	5,09	7,19	32,48	215,61	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	47	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы и горошка зеленого с растительным маслом	30	0,61	2,54	2,95	37,02	20/2
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,67	2,02	4,59	73,35	18/2
	Мясо кур отварное в соусе	60	7,78	8,76	1,34	115,13	2/9
	Каша перловая рассыпчатая	120/4	4,04	2,54	18,05	111,05	124
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,09	0,00	26,15	102,42	360
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	18,81	16,58	78,30	568,07	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	75	12,83	7,12	15,22	177,75	6/5
	Сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3	488
	Какао с молоком	180	1,53	1,26	13,03	67,82	14/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	14,75	10,63	28,79	269,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	39,15	34,50	149,67	1100,55	
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с гречневой крупой	130	2,73	2,66	10,05	75,79	47
	Какао с молоком	180	1,53	1,26	13,03	67,82	14/10
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8	2
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		335	5,64	7,18	30,77	211,71	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	80	0,32	0,32	7,84	37,6	06
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		80	0,32	0,32	7,84	37,6	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,15	1,50	0,59	16,47	637
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	1,46	4,41	9,61	84,19	36
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,30	6,49	29,30	196,8	247
	Рыба, тушенная с овощами	60	6,30	3,56	3,13	69,98	4/7
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	18,17	16,75	84,34	561,77	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	5,77	4,94	35,83	210,01	8/12
	Кисло-молочные продукты 2	150	6,00	2,25	21,45	135	4/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	11,77	7,19	57,28	345,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	35,90	31,44	180,23	1156,09	
День 10							
ЗАВТРАК	Омлет запеченный или паровой	75	7,79	11,16	1,45	137,54	2/6
	Икра кабачковая для детского питания	30	0,57	2,67	2,31	35,7	4
	Кофейный напиток с молоком	180	2,07	1,84	12,28	72,59	13/10
	Хлеб пшеничный 2	20	1,32	0,18	7,60	39,8	2
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,3	111
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		310	11,81	18,93	23,73	313,93	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,50	0,10	10,10	47	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,10	10,10	47	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с квашеной капустой и растительным маслом	30	0,45	2,53	2,26	33,7	22/2
	Суп картофельный с крупой рисовой	180	1,78	5,71	15,21	119,57	40
	Суфле из мяса кур паровое	60	11,85	13,65	2,70	180,75	8/9
	Картофельное пюре	120	3,11	3,68	18,95	121,84	3/3
	Компот из сухофруктов	180	0,34	0,07	16,49	65,23	6/10
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,36	15,20	79,6	1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	22,15	26,36	80,83	650,19	
ПОЛДНИК	Суп молочный с крупой пшеничной	130	2,80	2,69	10,93	78,99	50
	Вафли	30	0,88	1,00	23,25	106,25	152
	Чай	180	0,36	0,09	9,05	36,65	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	4,04	3,78	43,23	221,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	38,50	49,17	157,89	1233,01	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13176	395,31	364,67	1632,19	11547,23	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1317,6	39,53	36,47	163,22	1154,72	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067632

Владелец Мережко Лариса Николаевна

Действителен с 09.03.2023 по 08.03.2024