

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора МБОУ «СШ №1 им. М.Губанова»


Ф.Л. Хитрич

Приказ от 25.02.2021 г. № 158

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
на зимне-весенний период
возрастная категория: 3-7 лет

Дошкольного образовательного подразделения
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя школа №1 имени Героя Советского Союза Максима Губанова
города Евпатории Республики Крым»

Меню приготавливаемых блюд

1 Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1 Завтрак	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	5	6	16	138	101,06
	Какао с молоком	180	4	4	15	107	416
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137	1
Итого за Завтрак		420	11	18	46	382	
Завтрак2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		23	99	418
Итого за Завтрак2		180	1		23	99	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	4	4	14	109	87
	Фрикадельки из птицы или кролика	70	10	13	7	180	325
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4	3	26	150	335
	Салат из соленых огурцов с луком	40		2	1	25	20
	Компот из сушеных фруктов (кислота)	180	1	1	24	108	394
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	
Итого за Обед		660	25	23	104	737	
Полдник							
	Пудинг из творога (запеченный)	100	15	11	24	256	249
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	96	
	Ряженка	180	5	5	8	97	420,02
Итого за Полдник		310	22	19	49	449	
Итого за день		1570	59	60	222	1667	

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак 1	Суп молочный овсяный протертый	200	7	8	21	180	96
	Чай с лимоном	180			8	31	412
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137	1
	Сыр (порциями)	10	2			11	7
Итого за Завтрак1		430	11	16	44	359	
Завтрак2							
	Плоды и ягоды свежие	100			3	16	368
Итого за Завтрак2		100			3	16	
Обед							
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	2	4	11	92	65
	Тефтели мясные (1-й вариант)	70	6	7	7	112	303
	Каша ячневая вязкая	150	3	4	21	130	0,12
	Салат из моркови	40	1		5	21	42
	Напиток из плодов шиповника (кислота аскорбиновая)	180	1		19	89	417
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	
Итого за Обед		700	19	15	95	609	
Полдник							
	Омлет натуральный	100	10	17	2	197	229
	Винегрет овощной	40	1	2	3	37	46
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	
	Чай с лимоном	180			8	31	412
Итого за Полдник		340	12	19	20	300	
Итого за день		1570	42	50	162	1284	

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак 1	Запеканка из творога с морковью	100	11	11	24	237	252
	Джем или повидло (порциями)	30			40	155	
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	15	100	414
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137	1
	Сыр (порциями)	10	2			11	7
Итого за Завтрак1		360	18	22	94	640	
Завтрак2							
	Плоды и ягоды свежие	100			3	16	368
Итого за Завтрак2		100			3	16	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	15	89	88
	Жаркое по-домашнему	200	25	23	22	400	292
	Салат из свеклы с черносливом	40	1	2	7	48	29
	Компот из сушеных фруктов (кислота)	180	1	1	24	108	394
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	
Итого за Обед		680	35	28	100	810	
Полдник							
	Шницель рыбный натуральный	60	1	6	6	79	274
	Рис отварной	90	2	3	23	133	332
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	
	Чай с сахаром	180			11	43	411
	Зефир	40			32	110	
Итого за Полдник		390	4	9	82	400	
Итого за день		1530	57	59	276	1866	

1 Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (гречневый)	200	5	6	16	141	101,05
	Чай с молоком или сливками	180	2	2	13	79	413
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137	1
	Сыр (порциями)	10	2			11	7
Итого за Завтрак1		430	11	16	44	368	
Завтрак2							
	Плоды и ягоды свежие	100			3	16	368
Итого за Завтрак2		100			3	16	
Обед							
	Рассольник ленинградский	180	2	4	12	91	82
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Тефтели из печени с рисом	60	4	5	11	103	301
	Пюре картофельное с морковью	100	2	3	13	92	340
	Салат из кукурузы (консервированной)	40	4	4	23	146	12
	Напиток из плодов шиповника (кислота аскорбиновая)	180	1		19	89	417
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	
Итого за Обед		650	19	18	110	702	
Полдник							
	Запеканка из тыквы	100	5	8	17	159	170
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	96	
	Чай с лимоном	180			8	31	412
Итого за Полдник		310	7	10	42	286	
Итого за день		1490	37	45	199	1372	

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак 1	Суп молочный манный	200	5	6	16	140	99
	Чай с лимоном	180			8	31	412
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137	1
Итого за Завтрак1		420	7	14	39	308	
Завтрак2							
	Флоды и ягоды свежие	100			3	16	368
Итого за Завтрак2		100			3	16	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	7	68	73
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Фрикадельки из птицы или кролика	60	9	11	6	155	325
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	2	30	160	0,01
	Капуста тушеная	40	1	1	4	35	354
	Компот из сушеных фруктов (кислота аскорбиновая)	180	1	1	24	108	394
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	
Итого за Обед		650	24	21	103	707	
Полдник							
	Оладьи из печени	95	11	3	13	124	1
	Пюре картофельное	100	2	3	15	100	339
	Соус сметанный	30		1	2	20	372
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		19	83	418
	Вафли	20					
Итого за Полдник		415	15	7	56	362	
Итого за день		1585	46	42	201	1393	

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1 Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовая)	200	5	6	17	140	101,04
	Какао с молоком	180	4	4	15	107	416
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137	1
Итого за Завтрак1		420	11	18	47	384	
Завтрак2							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	1		23	99	418
Итого за Завтрак2		180	1		23	99	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4	4	14	109	87,01
	Суфле куриное	60	8	12	2	146	327
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	4	3	23	136	335
	Салат из соленых огурцов с луком	40		2	1	25	20
	Напиток из плодов шиповника (кислота)	180	1		19	89	417
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	
Итого за Обед		640	23	21	91	670	
Полдник							
	Вареники ленивые (отварные) с маслом и сахаром	100	13	10	22	228	244
	Ряженка	180	5	5	8	97	420,02
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (сдобные пирожки)	60	6	3	17	115	437
Итого за Полдник		340	24	18	47	440	
Итого за день		1580	59	57	208	1593	

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак 1	Суп молочный овсяный протертый	200	7	8	21	180	96
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	15	100	414
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137	1
	Сыр (порциями)	10	2			11	7
Итого за Завтрак1		430	14	19	51	428	
Завтрак2							
	Плоды и ягоды свежие	100			3	16	368
Итого за Завтрак2		100			3	16	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	180	4	4	21	141	85,01
	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	10	8	17	185	319
	Салат из белокочанной капусты	40	1	2	4	38	21
	Компот из сушеных фруктов (кислота)	180	1	1	24	108	394
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	
Итого за Обед		660	22	15	98	637	
Полдник							
	Оладьи с творогом с маслом	100	9	12	37	289	435
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	96	
	Кисель из сока натурального	180			36	141	400
Итого за Полдник		310	11	15	90	526	
Итого за день		1500	47	49	242	1607	

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак 1	Омлет натуральный	100	10	17	2	197	229
	Чай с лимоном	180			8	31	412
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137	1
	Сыр (порциями)	10	2			11	7
Итого за Завтрак1		330	14	25	25	376	
Завтрак2							
	Плоды и ягоды свежие	100			3	16	368
Итого за Завтрак2		100			3	16	
Обед							
	Рассольник ленинградский	180	2	4	12	91	82
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Бефстроганов из отварного мяса или печени (с говядиной)	60	4	2	3	46	294
	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	2	30	160	0,01
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	1	2	3	35	37
	Напиток из плодов шиповника (кислота аскорбиновая)	180	1		19	89	417
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	
Итого за Обед		650	20	12	99	602	
Полдник							
	Пудинг рыбный запеченный	80	18	10	6	188	285
	Пюре картофельное	90	2	3	13	90	339
	Чай с лимоном	180			8	31	412
	Вафли	20					
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	
Итого за Полдник		390	21	13	34	344	
Итого за день		1470	55	50	161	1338	

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак 1	Суп молочный манный	200	5	6	16	140	99
	Чай с лимоном	180			8	31	412
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137	1
Итого за Завтрак1		420	7	14	39	308	
Завтрак2							
	Плоды и ягоды свежие	100			3	16	368
Итого за Завтрак2		100			3	16	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	180	5	4	18	131	63
	Сметана (порция)	10		2		16	
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	10	8	10	150	299
	Пюре картофельное	100	2	3	15	100	339
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1	2	2	33	10
	Компот из сушеных фруктов (кислота аскорбиновая)	180	1	1	24	108	394
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	
Итого за Обед		650	25	20	101	703	
Полдник							
	Макаронник с мясом или печенью	150	26	22	81	624	309
	Простокваша	180	5	5	7	95	420,01
	Икра свекольная или морковная	40		1	3	25	55
	Булочка домашняя	60	5	8	37	237	469
Итого за Полдник		430	36	36	128	981	
Итого за день		1600	68	70	271	2008	

Возрастная категория: 3-7 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак 1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	7	8	31	225	101,01
	Чай с молоком или сливками	180	2	2	13	79	413
	Бутерброды с маслом	40	2	8	15	137	1
Итого за Завтрак1	420		11	18	59	441	
Завтрак2							
	Плоды и ягоды свежие	100			3	16	368
Итого за Завтрак2	100				3	16	
Обед							
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	5	3	14	98	90
	Бефстроганов из отварного мяса или печени (с печенью говяжьей)	170	13	5	9	130	294
	Икра свекольная или морковная	40		1	3	25	55
	Напиток из плодов шиповника (кислота аскорбиновая)	180	1		19	89	417
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	
Итого за Обед	650		28	10	94	593	
Полдник							
	Пицца "Детская"	120	12	10	38	291	448
	Чай с лимоном	160			7	28	412
Итого за Полдник	280		12	10	45	319	
Итого за день	1450		51	38	201	1369	
Итого за период	15345		521	520	2143	15497	
Среднее значение за период			52,1	52	214,3	1549,7	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			14	31	56		

Прошнуровано, пронумеровано

и скреплено печатью учреждения

11 (однанадцать) страниц

Врио директора МБОУ «СП № 1 им. М. Губанова» Ф.Л. Хитрич

