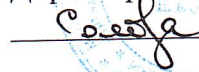


УТВЕРЖДЕНО

приказом № 40-94 от 20. 11. 2024 г.

Директор МБОУ "Пятихатская школа"



О.Ю. Соловьева

Основное(организационное) меню

Воспитанников в общеобразовательных организациях

Возрастная категория: 3-7 лет

Зима-весна

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 40-94 от 20.11.2024 г.

Директор МБОУ "Пятихатская школа"

Соловьева

О.Ю. Соловьева

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Первая неделя День 1							
завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	5,32	5,33	16,12	133,92	101
	Какао с молоком	180	4,07	3,54	17,57	118,88	416
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,38	18,62	94,64	-
	Сыр российский	15	3,48	4,43	-	54	7
	Печенье	15	1,88	2,95	18,73	104,25	
итого за завтрак				17,79	16,63	71,04	505,69
второй завтрак							
	Сок фруктовый	75	0,37	-	9,52	39,49	418
	Плоды свежие	50	1,50	0,50	21,00	95	386
Итого II завтрак			1,87	0,15	30,52	134,49	
обед	Суп картофельный вегетарианский	200	4,98	3,4	18,42	124,25	84
	Салат из белокочанной капусты с морковью(до 1.03)	60	0,84	3,04	5,41	52,44	21
	Винегрет овощной (с 1.03)	60	0,81	3,7	5,06	56,88	46
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,57	5,0	20,52	243,75	330
	Рыба, тушенная с овощами	80	9,91	5,69	2,75	81	261
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,38	18,62	94,64	-
Итого за обед	До 1.03		26,12	18,13	100,57	757,96	
	С 1.03		26,09	18,79	100,22	753,52	
полдник	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,94	18,93	224	250
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	369
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
итого за полдник			15,37	11,31	32,89	294,45	
Итого за первый день	До 1.03		61,15	46,22	235,02	1610,15	
	С 1.03		61,12	46,88	234,67	1614,59	

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 440-ПД от 20.11.2024 г.

Директор МБОУ "Пятихатская школа"

Соловьева

О.Ю. Соловьева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Первая неделя День 2							
завтрак	Каша пшенная вязкая с морковью с маслом	205	7,49	11,27	39,35	289	186
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,38	18,62	94,64	-
	Печенье	20	2,5	3,93	24,97	139	-
итого за завтрак			15,2	16,96	91,71	611,64	
второй завтрак	Фрукты свежие	75	0,26	0,26	6,55	29,33	386
	Сок фруктовый	75	0,24	0,16	13,04	54,4	418
Итого II завтрак			0,5	0,42	19,59	83,73	
обед	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	87
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	0,51	3,06	1,56	35,88	10
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	339
	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	293
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Гренки пшеничные 2 вариант	25	2,42	4,02	14,62	104,3	124
Итого за обед			34,04	32,88	93,25	806,53	
полдник							
	Пирожок сдобный печенный из дрожжевого теста с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	437
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
итого за полдник			8,72	8,25	41,97	277	
Итого за второй день			58,46	58,51	246,52	1778,9	

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 110-24 от 20. 11. 2024 г.

Директор МБОУ "Пятихатская школа"

О.Ю. Соловьева

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Первая неделя День 3							
завтрак	Макароны отварные с сыром	170	9,49	8,73	27,01	224,4	220
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,38	18,62	94,64	-
Итого за завтрак			15,38	11,52	59,99	410,04	
второй завтрак	Плоды свежие	75	0,26	0,26	6,55	29,33	386
	Сок фруктовый	75	0,24	0,16	13,04	54,4	418
Итого II завтрак			0,5	0,42	19,59	83,73	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,16	3,13	8,15	65,6	63
	Салат из соленных огурцов с луком	60	1,78	3,11	3,75	50,16	20
	Плов из птицы	210	20,3	17,0	35,69	377	321
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
Итого за обед			26,49	23,97	79,62	641,36	
полдник	Драчена	85	7,52	13,46	1,51	157	242
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,17	46,97	34
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,38	18,62	94,64	-
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
итого за полдник			15,85	20,96	31,88	383,61	
Итого за третий день			58,22	56,87	191,08	1518,74	

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 440-44 от 20. 11. 2024 г.
Директор МБОУ "Пятихатская школа"

Соловьева О.Ю. Соловьева

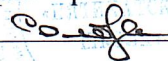
Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Первая неделя День 4							
завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	180	5,37	4,92	15,37	127,44	101
	Какао с молоком	180	4,07	3,54	17,57	118,88	416
	Хлеб пшеничный	25	2,53	0,31	14,08	78,86	-
	Зефир	30	0,16	0,02	15,96	65,2	-
Итого за завтрак			12,13	8,79	62,98	390,38	
второй завтрак	Сок фруктовый	75	0,4	-	8,08	34,13	418
	Плоды свежие	50	0,45	0,15	6,3	28,5	386
Итого II завтрак			0,85	0,15	14,38	62,63	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	88
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,72	3,7	4,82	59,58	12
	Рагу из овощей	155	2,4	11,33	13,59	166	148
	Шницель рыбный натуральный	80	19,17	6,18	20,02	218,5	274
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Хлеб пшеничный	25	2,53	0,31	14,08	78,86	
Итого за обед			31,17	25,9	102,83	786,41	
полдник	Сырники из творога с маслом	100 5	18,69 0,04	12,67 3,62	11,4 0,06	234 33	245
	Чай с лимоном	180/10 /7	0,12	0,02	10,2	41	412
итого за полдник			18,85	16,31	21,66	308	
Итого за четвёртый день			62,88	51,63	201,85	1533,11	

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 110-04 от 20. 11. 2024 г.

Директор МБОУ "Пятихатская школа"



О.Ю. Соловьева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Первая неделя День 5							
завтрак	Каша вязкая манная с изюмом	205	7,38	6,65	51,76	296	190
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,67	15,95	101,11	414
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,38	18,66	94,64	
	Печенье	15	0,75	1,18	7,49	41,71	-
Итого за завтрак			14,33	10,88	93,86	533,46	
второй завтрак	Плоды свежие	75	0,26	0,26	6,55	29,33	386
	Сок фруктовый	75	0,24	0,16	13,04	54,4	418
Итого II завтрак			0,5	0,42	19,59	83,73	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,29	3,89	5,39	61,8	73
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,3	34
	Картофель отварной	130	2,47	3,73	19,94	123,37	336
	Котлета рубленая с маслом	70 5	11,92 0,04	8,8 3,62	11,64 0,06	173 33	299
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
Итого за обед			21,18	24,38	90,05	665,77	
полдник	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	456
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,99	420
итого за полдник			9,12	7,56	34,49	242,99	
Итого за пятый день			45,13	43,24	237,99	1525,95	

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 440-ОП от 20.11.2024 г.

Директор МБОУ "Пятихатская школа"

Соловьева

О.Ю. Соловьева

Менюготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторая неделя День 6							
завтрак	Каша вязкая рисовая с изюмом	205	6,12	6,65	53,13	297	190
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,38	18,66	94,64	-
	Печенье	15	1,88	2,95	18,73	104,25	
Итого за завтрак			14,71	13,17	106,34	602,89	
второй завтрак	Сок фруктовый	75	0,4	-	8,08	34,13	
	Фрукты свежие	50	0,45	0,15	6,3	28,5	
Итого II завтрак			0,85	0,15	14,38	62,63	
обед	Рассольник Ленинградский	200	1,34	3,27	10,67	77,28	82
	Салат из белокочанной капусты с морковью (до 1.03)	60	0,84	3,04	5,41	52,44	21
	Салат из картофеля с зеленым горошком (с 1.03)	60	1,18	3,14	5,86	56,52	26
	Макароны отварные	135	5,13	4,20	24,61	156,33	335
	Тефтели рыбные тушеные в соусе сметанном	80/ 30	13,33 0,04	3,75 3,62	7,31 0,06	116,25 33	277
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Итого за обед	До 1.03 С 1.03	 24,9 25,38	 18,7 18,8	 92,57 93,02	 639,74 643,82	
полдник	Запеканка из творога	100	15,14	10,76	24,33	255	251
	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,12	25,14	369
	Чай с сахаром	180/ 10	0,06	0,02	9,99	40	411
итого за полдник			15,81	12,35	36,44	320,14	
Итого за шестой день	До 1.03					1625,54	
	С 1.03		56,27 56,75	44,37 44,47	249,73 250,18	1629,47	

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 240-ОД от 20.11.2024 г.

Директор МБОУ "Пятихатская школа"

Соловьева

О.Ю. Соловьева

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторая неделя День 7							
завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	5,33	5,34	16,13	133,92	101
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,38	18,66	94,64	-
	Сыр российский	15	3,48	4,43	-	54	7
	Печенье	15	1,88	2,95	18,73	104,25	-
Итого за завтрак			16,4	15,44	67,83	475,81	
второй завтрак	Плоды свежие	75	0,26	0,26	6,55	29,33	386
	Сок фруктовый	75	0,24	0,16	13,04	54,4	418
Итого II завтрак			0,5	0,42	19,59	83,73	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,9	6,78	67,8	73
	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	5,06	56,88	46
	Картофель отварной	130	2,47	3,73	19,94	123,37	336
	Биточки рубленные с маслом	80/5	11,33	12,53	14,19	215	299
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
Итого за обед			20,61	24,55	93,98	681	
полдник	Ватрушка с творогом	60	5,56	4,99	33,93	203,07	441
	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
итого за полдник			10,78	9,49	41,13	293,07	
Итого за седьмой день			48,29	49,9	222,53	1533,61	

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 240-2/от 20.11.2019г.
Директор МБОУ "Пятихатская школа"

О.Ю. Соловьева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторая неделя День 8							
завтрак	Каша пшенная вязкая с морковью с маслом	205	7,49	11,27	39,35	289	186
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	2,67	15,95	101,11	414
Итого за завтрак			12,23	14,14	64,96	437,11	
второй завтрак	Плоды свежие	75	0,26	0,26	6,55	29,33	386
	Сок фруктовый	75	0,24	0,16	13,04	54,4	418
Итого II завтрак			0,5	0,42	19,59	83,73	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,99	4,55	10,73	92,03	88
	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	20
	Курица, тушенная в соусе с овощами	230	11,37	7,37	20,88	195	319
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
Итого за обед			18,7	15,91	74,86	518,51	
полдник	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	
	Салат из свеклы	60	3,65	6,08	5,01	56,3	34
	Молоко кипяченое	150	3,82	3,4	6,32	70,83	419
	Омлет натуральный	85	20,3	17,0	35,69	377	299
Итого за полдник			18,15	25,48	22,39	358,13	
Итого за восьмой день			49,58	55,95	181,8	1397,48	

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 44-ОД от 20.11.2024 г.

Директор МБОУ "Пятихатская школа"

Соловьева

О.Ю. Соловьева

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторая неделя День 9							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	4,69	16,41	130,68	100
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,38	18,62	94,64	-
	Какао с молоком	180	4,07	3,54	17,57	118,88	416
	Зефир	30	0,16	0,02	15,96	65,2	
Итого за завтрак			12,45	8,63	68,56	409,4	
второй завтрак	Сок фруктовый	75	0,4	-	8,08	34,13	418
	Плоды свежие	50	0,45	0,15	6,3	28,5	386
Итого II завтрак			0,85	0,15	14,38	62,63	
обед	Суп с фасолью и картофелем	200	2,83	4,08	11,62	94,6	87
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,72	3,7	4,82	59,58	12
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137,25	339
	Котлета рыбная любительская с маслом	70 5	9,31 0,04	3,29 3,62	6,71 0,06	93,63 33	272 -
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Гренки пшеничные 2 вариант	25	2,42	4,02	14,62	104,3	124
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Итого за обед			22,16	24,13	93,11	679,4	
полдник	Вареники ленивые с маслом	105	16,94	12,41	17,49	249,14	244
	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	412
итого за полдник			17,06	12,43	27,69	290,14	
Итого за девятый день							
			52,52	45,34	203,74	1441,57	

УТВЕРЖДЕНО

приказом № 240-ОД от 20.11.2024 г.
Директор МБОУ "Пятихатская школа"

О.Ю. Соловьева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вторая неделя День 10							
завтрак	Каша манная с изюмом	205	5,52	5,92	29,63	194	190
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,38	18,62	94,64	-
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Печенье	15	0,75	1,18	7,49	41,71	
Итого за завтрак			11,45	9,81	65,97	397,21	
второй завтрак	Плоды свежие	75	0,26	0,26	6,55	29,33	386
	Сок фруктовый	75	0,24	0,16	13,04	54,4	418
Итого II завтрак			0,5	0,42	19,59	83,73	
обед	Суп картофельный с крупой	200	3,85	2,73	12,86	90,6	86
	Салат из горшка зеленого консервированного	60	1,78	3,11	3,75	50,16	10
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	160	10,18	6,25	27,33	206	308
	Соус сметанный	30	0,52	1,49	2,1	24,03	372
	Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,01	24,99	101,7	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	-
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,38	18,66	94,64	124
Итого за обед			21,92	13,65	103,05	636,73	
полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	443
	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,22	420
итого за полдник			9,34	11,57	36,27	287,22	
Итого за десятый день			43,21	35,45	224,88	1404,89	
Итого за период	До 1.03		53,57	48,74	219,19	1536,99	
	С 1.03.		53,61	48,82	48,82	1537,83	
Среднее значение	До 1.03		53,57	48,74	219,19	1536,99	
	С 1.03		53,61	48,82	48,82	1537,83	

Используемая литература:

«Сборник рецептур блюд на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях» /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2012 год: №7, 10, 12, 19, 20, 21, 25, 33, 45, 57, 63, 67, 71, 76, 77, 80, 81, 82, 86, 93, 94, 116, 137, 176, 179, 180, 206, 215, 216, 230, 231, 232, 236, 247, 255, 261, 263, 277, 282, 286, 298, 302, 304, 314, 317, 318, 321, 350, 351, 354, 355, 368, 371, 372, 376, 392, 393, 394, 395, 397, 398, 399, 400, 401, 449, 454, 460, 473, /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2016. -640 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. /И.М. Скурихин и В.А. Тутельян