

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОУ «Начальная школа»  
\_\_\_\_\_ Л.А. Семёнова  
Приказ № 73 от 30 августа 2024 года

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет с 12-часовым пребыванием, посещающих МОУ «Начальная школа», с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

<b>День первый</b>							
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Номер рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
Завтрак	Каша ячневая молочная сладкая с маслом сливочным	200	4,31	8,53	33,14	233,28	189
	Кофейный напиток с молоком	180	1,5	1,3	22,4	107	432
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,48	3,93	15,37	106,6	2
Второй завтрак	Груша	114	0,46	0,34	11,74	53,69	б/н
Обед	Морковь тушенная с маслом сливочным	60	1,01	2,33	6,15	49,71	342
	Борщ с капустой и картофелем с добавлением сметаны	200/10	1,6	4,48	10,32	92,08	76
	Биточки рубленые из птицы в сметанном соусе	100/40	13,38	12,62	3,4	180,66	315А
	Каша гречневая рассыпчатая	90	5,13	4,34	24,71	162,31	67
	Кисель	200	0	0	42,4	169,2	411
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	5,1	24,5	б/н
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,68	82	б/н
Полдник	Снежок	170	4,76	4,25	18,7	132,6	б/н
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	б/н
Ужин	Лапшевник с творогом	200	15,71	7,06	40,44	285,98	125
	Соус молочный	40	3,16	2,51	4,08	71,74	366
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	137
<b>Итого за первый день</b>			<b>59,23</b>	<b>59,23</b>	<b>290,23</b>	<b>1929</b>	

**Рекомендовано на ужин дома: овощи тушеные 120, котлета 70, кефир 100, печенье 20.**

<b>День второй</b>							
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Номер рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом сливочным	200/5	6,07	8,18	27,32	207,24	189
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,48	3,93	15,37	106,6	2
Второй завтрак	Апельсин	114	1,03	0,34	0,23	49,13	б/н
Обед	Капуста, припущенная с овощами	60	0,96	6,06	4,44	76,2	35
	Суп картофельный с крупой	200	2	2,24	13,6	82,6	80
	Жаркое по домашнему 'Д'С	200	21,44	22	18,4	357,04	258
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,7	131	402
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,68	82	б/н
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0	5,1	24,5	б/н
Полдник	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	442
	Булочка "Веснушка"	60	4,32	3,6	32,64	182,4	471
Ужин	Макароны с маслом сливочным	100	3,9	4,1	20,84	138,25	77
	Оладьи из печени	70	13,47	11,58	0,92	162	Д00162
	Чай сладкий	200	0,2	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	15,3	73,5	б/н
<b>Итого за второй день</b>			66,01	6,37	263,74	1949,74	

**Рекомендовано на ужин дома: салат из свежих овощей 100, молоко 200, шарлотка с яблоком 70.**

<b>День третий</b>							
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Номер рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200/6	6,2	10	26,8	224	84 А
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/13	5,2	7,43	15,6	147,29	1
Второй завтрак	Груша	114	0,46	0,34	11,74	53,69	б/н
Обед	Закуска "Свеколка"	50	4,8	6,06	9,12	110,4	50
	Суп картофельный с горохом и гренками						
	Овощи тушёные с мясом	200/10	5,33	3,74	15,47	117,31	99
	Компот из смеси сухофруктов	200	10,62	10,86	19,4	243,74	139
	Хлеб ржаной	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,48	16,68	82	б/н
Полдник	Пирожок печёный с повидлом	100	4,6	4	26,8	162	451
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,7	105	436
Ужин	Омлет натуральный	90	7,07	8,15	2,89	112,43	79
	Чай с сахаром	200	0,2	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	15,3	73,5	б/н
<b>Итого за третий день</b>			<b>55,36</b>	<b>57,4</b>	<b>267,94</b>	<b>1810,74</b>	

**Рекомендовано на ужин дома: курица отварная 70, огурец 50, чай с молоком 200, печенье 20.**

День четвёртый							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200/5	8,98	9,37	35,51	262,68	184
	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	432
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,48	3,93	15,37	106,6	2
Второй завтрак	Апельсин	114	1,03	0,34	9,23	49,13	б/н
Обед	Морковь тушёная со сливочным маслом	60	1,01	2,33	6,14	49,71	342
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,2	3,51	13,75	95,47	91
	Голубцы ленивые	200	17,9	22,5	15,4	337	306
	Кисель	200	0	0	42,4	169,2	411
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,68	82	б/н
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	5,1	24,5	б/н
Полдник	Пряник	50	4,45	3	36,35	168	б/н
	Ряженка	170	5,1	4,25	7,14	88,4	б/н
Ужин	Сырники из творога с маслом сливочным	100/5	19,3	18,1	21,4	329,3	219
	Соус молочный	50	3,95	3,14	5Д	89,67	366
	Чай с сахаром	200	0,2	3,06	13	49,28	136
<b>Итого за четвёртый день</b>			<b>71,31</b>	<b>75,41</b>	<b>264,97</b>	<b>2007,94</b>	

Рекомендовано на ужин дома: картофельное пюре 100, чай с молоком 200, булочка 60.

<b>День пятый</b>							
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Номер рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,39	8,45	32,74	236,28	189
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/13	5,2	7,43	15,6	147,29	1
Второй завтрак	Яблоко	114	0,46	0,46	11,29	53,69	б/н
Обед	Закуска из солёных огурцов с луком репчатым	60	0,52	3,07	1,57	35,88	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,12	2,24	16	96,8	100
	Биточки рубленые из птицы в сметанном соусе	60/30	14,91	16,4	8,98	258,4	315 А
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141	335
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,68	82	б/н
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	5,1	24,5	б/н
Полдник	Ватрушка с творогом	90	9,43	9,81	29,8	258,57	140
	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	442
Ужин	Запеканка из рыбы с овощами	150	22,38	10,13	4,62	198,75	7
	Чай с сахаром	200	0,2	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	15,3	73,5	б/н
<b>Итого за пятый день</b>			<b>76,85</b>	<b>69,93</b>	<b>270,88</b>	<b>2014,94</b>	

**Рекомендовано на ужин дома: омлет 80, молоко 200, печенье 20.**

<b>День шестой</b>							
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Номер рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,56	3,92	17,36	124	112
	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	432
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,48	3,93	15,37	106,6	2
Второй завтрак	Яблоко	114	0,46	0,46	11,29	53,69	б/н
Обед	Закуска из солёных огурцов с луком репчатым	60	0,52	3,07	1,57	35,88	19
	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	2,42	3,41	4,33	57,41	83
	Тефтели мясо-крупяные в молочном соусе	60/40	9,21	16,5	14,44	241,94	283
	Каша гречневая рассыпчатая	90	5,13	4,34	24,71	162,31	67
	Кисель	200	0	0	42,4	169,2	411
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,68	82	б/н
	Хлеб пшеничный	10	0,81	од	5,1	24,5	б/н
	Полдник	Пирожок печёный с морковью	100	12,6	5,7	36,3	246
	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	442
Ужин	Рагу овощное	150	3,4	6,7	13,1	128	351
	Чай с сахаром	200	0,2	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	15,3	73,5	б/н
<b>Итого за шестой день</b>			<b>49,12</b>	<b>53,27</b>	<b>276,75</b>	<b>1755,31</b>	

**Рекомендовано на ужин дома: ленивые вареники с молочным соусом 130, какао 200, фрукты 50.**

<b>День седьмой</b>							
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Номер рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,79	8,37	33,26	234,68	189
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,48	3,93	15,37	106,6	2
Второй завтрак	Апельсин	114	1,03	0,34	9,23	49,13	б/н
Обед	Закуска "Свеколка"	50	4,8	6,06	9,12	110,4	50
	Суп картофельный с фасолью со сметаной	200/10	4,36	5,78	13,24	122,5	81
	Котлета из говядины	70	8,84	9,86	8,56	159,5	70
	Капуста тушёная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	50
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	402
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,68	82	б/н
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	5,1	24,5	б/н
Полдник	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	б/н
	Снежок	170	4,76	4,25	18,7	132,6	б/н
Ужин	Картофель отварной в молочном соусе	200	4,68	4,98	26,32	168,8	319
	Чай с сахаром	200	0,2	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	15,3	73,5	б/н
<b>Итого за седьмой день</b>			<b>51,56</b>	<b>59,73</b>	<b>269,66</b>	<b>1823,29</b>	

Рекомендовано на ужин дома: сырники со сгущённым молоком 130, сок фруктовый 100.

<b>День восьмой</b>							
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Номер рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,15	8,32	28,51	209,88	189
	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	432
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/13	5,2	7,43	15,6	147,29	1
Второй завтрак	Груша	114	0,46	0,34	11,74	53,69	б/н
Обед	Капуста, припущенная с овощами	60	0,96	6,06	4,44	76,2	35
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	5,93	3,32	14,52	111,68	40
	Бефстроганов из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	80	13,38	12,62	3,4	180,66	93
	Пюре картофельное	150	3,1	5,4	20,3	141	335
	Кисель	200	0	0	42,4	169,2	411
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,68	82	б/н
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	5,1	24,5	б/н
Полдник	Ватрушка с творогом	90	9,43	9,81	29,8	258,57	140
	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,7	105	436
Ужин	Омлет натуральный	90	7,07	8,15	2,89	112,43	79
	Чай с сахаром	200	0,2	3,06	13	49,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	15,3	73,5	б/н
<b>Итого за восьмой день</b>			<b>59,76</b>	<b>66,97</b>	<b>279,62</b>	<b>1942,48</b>	

**Рекомендовано на ужин дома: овощи тушеные в сметане 130, йогурт 200, печенье 20.**

<b>День девятый</b>							
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Номер рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес" жидкая с маслом сливочным	200/5	6,73	9,9	24,95	215,16	189
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	433
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,48	3,93	15,37	106,6	2
Второй завтрак	Яблоко	114	0,46	0,46	11,29	53,69	б/н
Обед	Морковь тушёная со сливочным маслом	60	1,01	2,33	6,14	49,71	342
	Свекольник со сметаной	200/8	1,54	5,07	8,04	83,33	34
	Гуляш из говядины	70/40	13,38	12,62	3,4	180,66	259
	Макароны с маслом сливочным	100	3,9	4Д	20,84	138,25	77
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	од	31,7	131	402
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,68	82	б/н
	Хлеб пшеничный	10	0,81	ОД	5Д	24,5	б/н
Полдник	Вафля	25	0,8	0,7	20,28	85,53	б/н
	Йогурт	170	5Д	4,25	18,7	134,3	б/н
Ужин	Пудинг из творога	150	25,17	9,01	40,96	147,22	126
	Соус молочный	50	3,95	3,14	5Д	89,67	366
	Чай с сахаром	200	0,2	3,06	13	49,28	136
<b>Итого за девятый день</b>			<b>69,63</b>	<b>63,61</b>	<b>267,14</b>	<b>1718,6</b>	

**Рекомендовано на ужин дома: овощное рагу 130, рыба жареная 60, сок 100.**

<b>День десятый</b>							
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>Номер рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
Завтрак	Каша пшённая жидкая с маслом сливочным	200/5	7,39	9,11	32,21	241,56	189
	Кофейный напиток с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107	432
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/13	5,2	7,43	15,6	147,29	1
Второй завтрак	Груша	114	0,46	0,34	11,74	53,69	б/н
Обед	Закуска из свеклы с огурцами солёными	60	0,86	3,66	4,01	52,44	36
	Суп картофельный с клёцками	200/10	2,99	2,38	18,98	97,34	92
	Плов из курицы	150	13,95	1,58	29,48	324,75	100
	Кисель	200	0	0	42,4	169,2	411
	Хлеб ржаной	40	2,4	0,48	16,68	82	б/н
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	5,1	24,5	б/н
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	4,32	3,6	32,64	182,4	471
	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	94	442
Ужин	Котлета рыбная рубленая запечённая	60	6,84	4,92	8,32	103,9	239
	Капуста тушёная	150	3,18	6,72	6,98	119,7	50
	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	137
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	15,3	73,5	б/н
<b>Итого за десятый день</b>			<b>53,55</b>	<b>45,98</b>	<b>298,54</b>	<b>1925,85</b>	

**Рекомендовано на ужин дома: оладьи с изюмом 130, молоко 200, фрукты 50.**

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
Итого за весь период:	602,15	617,11	2754,21	18772,93
Среднее значение за период	60,215	61,711	275,421	1877,293
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %	13%	29,40%	58,20%	