

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

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей в возрасте от 1,6 до 3 лет с 12-часовым пребыванием, посещающих МОУ «Начальная школа», с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах

День первый							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная сладкая с маслом сливочным	150/4	3,23	6,44	24,86	174,96	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	50/20	11,19	12,31	6,78	194,01	315 А
	Каша гречневая рассыпчатая	70	3,99	3,37	19,22	126,24	67
	Кисель	150	0	0	31,8	126,9	411
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	5,1	24,5	б/н
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	12,51	61,5	б/н
Полдник	Снежок	120	3,36	3	13,2	93,6	б/н
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	б/н
Ужин	Лапшевник с творогом	150	11,78	5,3	30,33	214,49	125
	Соус молочный	40	3,16	2,51	4,08	71,74	366
	Чай сладкий с лимоном	150	1,17	3,-5	9,98	39,44	137
Итого за первый день			49,84	48,67	246,14	1661,6	

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

День второй							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом сливочным	150/4	4,55	6,14	20,49	155,43	189
	Какао с молоком	150	2,18	1,88	18,6	100,5	433
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,66	3,1	10,26	75,48	2
Второй завтрак	Апельсин	108	0,97	0,32	8,75	46,55	б/н
Обед	Капуста, припущенная с овощами	40	0,64	4,04	2,96	50,8	35
	Суп картофельный с крупой	150	1,5	1,68	10,2	61,95	80
	Жаркое по домашнему 'Д'С	150	16,08	16,5	13,8	267,78	258
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	23,78	98,25	402
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	12,51	61,5	б/н
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0	5,1	24,5	б/н
Полдник	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,55	70,5	442
	Булочка "Веснушка"	50	3,6	3	27,2	152	471
Ужин	Макароны с маслом сливочным	70	2,73	2,87	14,59	96,78	77
	Оладьи из печени	50	13,47	11,58	0,92	162	Д00162
	Чай сладкий	150	9	2,3	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	10,2	49	б/н
Итого за второй день			61,81	54,05	206,66	1509,98	

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

День третий							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	150/4	4,65	7,5	20,1	168	84 А
	Какао с молоком	150	2,18	1,88	18,6	100,5	433
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/4/9	3,54	5,52	10,42	103,65	1
Второй завтрак	Груша	108	0,43	0,32	11,12	50,87	б/н
Обед	Закуска "Свеколка"	40	3,84	4,85	7,3	88,32	50
	Суп картофельный с горохом и гренками	150/8	4	2,81	11,6	87,98	99
	Овощи тушёные с мясом	150	7,97	8,15	14,55	182,81	139
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	23,78	98,25	402
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	12,51	61,5	б/н
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	5,1	24,5	б/н
Полдник	Пирожок печёный с повидлом	80	3,68	3,2	21,44	129,6	451
	Напиток лимонный	150	0,15	0	19,28	78,75	436
Ужин	Омлет натуральный	90	7,07	8,15	2,89	112,43	79
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	10,2	49	б/н
Итого за третий день			52,29	45,62	204,24	1402,12	

Рекомендовано на ужин дома: курица отварная 50, огурец 40, чай с молоком 150, печенье 15.

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	150/4	6,74	7,03	26,63	197,01	184
	Кофейный напиток с молоком	150	1,13	0,98	16,8	80,25	432
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,66	3,1	10,26	75,48	2
Второй завтрак	Апельсин	108	0,97	0,32	8,75	46,55	б/н
Обед	Морковь тушёная со сливочным маслом	40	0,67	1,55	4,09	33,14	342
	Рассольник ленинградский со сметаной	150/3	1,65	2,63	10,31	71,6	91
	Голубцы ленивые	150	13,43	16,88	11,55	252,75	306
	Кисель	150	0	0	31,8	126,9	411
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	12,51	61,5	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	120	3,6	3	5,04	62,4	б/н
Ужин	Сырники из творога с маслом сливочным	100/5	19,3	18,1	21,4	329,3	219
	Соус молочный	40	3,16	2,51	4,08	71,74	366
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	136
Итого за четвёртый день			68,37	61,86	214,42	1638,08	

Рекомендовано на ужин дома: картофельное пюре 80, чай с молоком 150, булочка 40.

День пятый							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/4	5,54	6,34	24,56	177,21	189
	Какао с молоком	150	2,18	1,88	18,6	100,5	433
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/4/9	3,54	5,52	10,42	103,65	1
Второй завтрак	Яблоко	108	0,43	0,43	10,69	50,87	б/н
Обед	Закуска из солёных огурцов с луком репчатым	40	0,35	2,05	1,05	23,92	19
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,34	1,68	12	72,6	100
	Биточки рубленые из птицы в сметанном соусе	50/20	11,19	12,31	6,78	194,01	315 А
	Пюре картофельное	120	2,48	4,32	16,24	112,8	335
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	23,78	98,25	402
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	12,51	61,5	б/н
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	5,1	24,5	б/н
Полдник	Ватрушка с творогом	70	7,34	7,63	23,18	201,11	140
	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,55	70,5	442
Ужин	Запеканка из рыбы с овощами	120	17,9	8,1	3,7	159	7
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	10,2	49	б/н
Итого за пятый день			67,72	53,3	206,11	1536,38	

Рекомендовано на ужин дома: омлет 80, молоко 150, печенье 15

День шестой							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,42	2,94	13,02	93	112
	Кофейный напиток с молоком	150	1,13	0,98	16,8	80,25	432
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,66	3,1	10,26	75,48	2
Второй завтрак	Яблоко	108	0,43	0,43	10,69	50,87	б/н
Обед	Закуска из солёных огурцов с луком репчатым	40	0,35	2,05	1,05	23,92	19
	Щи из свежей капусты со сметаной	150/6	1,81	2,56	3,25	43,06	83
	Тефтели мясо-крупяные в молочном соусе	50/30	7,36	13,2	11,69	194,08	283
	Каша гречневая рассыпчатая	70	3,99	3,37	19,22	126,24	67
	Кисель	150	0	0	31,8	126,9	411
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	12,51	61,5	б/н
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	5,1	24,5	б/н
	Полдник	Пирожок печёный с морковью	80	10,08	4,56	29,04	196,8
	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,55	70,5	442
Ужин	Рагу овощное	120	2,72	26,8	10,48	102,4	351
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	10,2	49	б/н
Итого за шестой день			46,93	62,95	212,41	1355,46	

Рекомендовано на ужин дома: ленивые вареники с молочным соусом 100, какао 150, фрукты 50.

День седьмой							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150/4	4,34	6,28	24,95	176,01	189
	Какао с молоком	150	2,18	1,88	18,6	100,5	433
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,66	3,1	10,26	75,48	2
Второй завтрак	Апельсин	108	0,97	0,32	8,75	46,55	б/н
Обед	Закуска "Свеколка"	40	3,84	4,85	7,3	88,32	50
	Суп картофельный с фасолью со сметаной	150/8	3,28	4,41	9,95	92,67	81
	Котлета из говядины	60	7,36	8,22	7,11	132,78	70
	Капуста тушёная	120	2,54	5,38	5,58	95,76	50
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	23,78	98,25	402
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	12,51	61,5	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	120	3,36	3	13,2	93,6	б/н
Ужин	Картофель отварной в молочном соусе	150	3,51	3,74	19,74	126,6	319
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	10,2	49	б/н
Итого за седьмой день			49,02	47,12	209,08	1423,58	

Рекомендовано на ужин дома: сырники со сгущённым молоком 100, сок фруктовый 50.

День восьмой							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/4	3,86	6,24	21,38	157,41	189
	Кофейный напиток с молоком	150	1,13	0,98	16,8	80,25	432
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/4/9	3,54	5,52	10,42	103,65	1
Второй завтрак	Груша	108	0,43	0,32	11,12	50,87	б/н
Обед	Капуста, припущенная с овощами	40	0,64	4,04	2,96	50,8	35
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	4,45	2,49	10,89	83,76	40
	Бефстроганов из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	60	10,04	9,47	2,55	135,5	93
	Пюре картофельное	120	2,48	4,32	16,24	112,8	335
	Кисель	150	0	0	31,8	126,9	411
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	12,51	61,5	б/н
	Хлеб пшеничный	10	0,81	5,1	5,1	24,5	б/н
Полдник	Ватрушка с творогом	70	7,34	7,63	23,18	201,11	140
	Напиток лимонный	150	0,15	0	19,28	78,75	436
Ужин	Омлет натуральный	90	7,07	8,15	2,89	112,43	79
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	10,2	49	б/н
Итого за восьмой день			55,46	52,32	212,67	1495,19	

Рекомендовано на ужин дома: овощи тушеные в сметане 100, йогурт 150, печенье 15.

День девятый							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес" жидкая с маслом сливочным	150/4	5,05	7,43	18,71	161,37	189
	Какао с молоком	150	2,18	1,88	18,6	100,5	433
	Бутерброд с маслом сливочным	20/4	1,66	3,1	10,26	75,48	2
Второй завтрак	Яблоко	108	0,43	0,43	10,69	50,87	б/н
Обед	Морковь тушёная со сливочным маслом	40	0,67	1,55	4,09	33,14	342
	Свекольник со сметаной	150/6	1,16	3,8	6,03	62,5	34
	Гуляш из говядины	60/30	8,69	10,86	3,14	145,77	259
	Макароны с маслом сливочным	70	2,73	2,87	14,59	96,78	77
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,08	23,78	98,25	402
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	12,51	61,5	б/н
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	5,1	24,5	б/н
Полдник	Вафля	25	0,8	0,7	20,28	85,53	б/н
	Йогурт	120	3,6	3	13,2	94,8	б/н
Ужин	Пудинг из творога	110	18,88	6,76	30,72	110,42	126
	Соус молочный	40	3,16	2,51	4,08	71,74	366
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96	136
Итого за девятый день			61,07	47,73	205,53	1310,11	

Рекомендовано на ужин дома: овощное рагу 100, рыба жареная 40, сок 100.

День десятый							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшённая жидкая с маслом сливочным	150/4	5,54	6,83	24,16	181,17	189
	Кофейный напиток с молоком	150	1,13	0,98	16,8	80,25	432
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	20/4/9	3,54	5,52	10,42	103,65	1
Второй завтрак	Груша	108	0,43	0,32	11,12	50,87	б/н
Обед	Закуска из свеклы с огурцами солёными	40	0,57	2,44	2,67	34,96	36
	Суп картофельный с клёцками	150/6	2,24	1,78	11,98	73	92
	Плов из курицы	120	11,16	1,26	23,58	259,8	100
	Кисель	150	0	0	31,8	126,9	411
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,36	12,51	61,5	б/н
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	5,1	24,5	б/н
Полдник	Булочка "Веснушка"	50	3,6	3	27,2	152	471
	Сок фруктовый	150	0,75	0	17,55	70,5	442
Ужин	Котлета рыбная рубленая запечённая	60	6,84	4,92	8,32	103,9	239
	Капуста тушёная	120	2,54	5,38	5,58	95,76	50
	Чай сладкий с лимоном	150	1,17	3,05	9,98	39,44	137
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	10,2	49	б/н
Итого за десятый день			43,74	36,14	228,97	1507,2	

Рекомендовано на ужин дома: оладьи с изюмом 100, молоко 150, фрукты 50.

	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
Итого за весь период:	541,59	497,51	2121,31	14510,13
Среднее значение за период	54,159	49,751	212,131	1451,013
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в %	14,30%	29,70%	56%	