

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по
дошкольному воспитанию

 / Е.В. Макеева /



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «СОШ№2»

городского округа Судак

 / Н.В. Шишкина /

Приказ № 46-ОД от 13.06.2023

МП

**Двухнедельное основное (организованное) меню для детей от 3 до 7 лет
в МБОУ «СОШ№2» городского округа судак
структурное подразделение «Детский сад Яблонька» на 2023 г.**

Составил:

кладовщик

медицинская сестра



/ Л.И.Вербицкая /

/ Т.В.Лисовая /

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 1									
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)		200/2	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	101
	Кофейный напиток с молоком		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Бутерброд с сыром		50	6,68	8,45	19,39	180	0,07	3
II Завтрак	Фрукты свежие		100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Итого за прием пищи		532	15,73	16,74	62,12	461,8	12,15	
Обед	Салат из свежих огурцов		60	0,45	3,65	1,43	40,3	5,7	13
	Щи из свежей капусты с картофелем		200/10	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	73
	Пудинг рыбный запеченный		80	13,0	7,60	9,63	159	0,20	285
	Каша вязкая (пшеничная)		150/5	4	4,24	24,56	152,4		331
	Компот из свежих плодов		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный		20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	Итого за прием пищи		745	23,12	20,04	89,98	630,74	22,52	
Полдник	Оладьи из творога (с повидлом)		100/30	13,98	9,71	22,42	233	0,30	253
	Чай с сахаром		180/7	0,06	0,02	9,99	40		411
	Итого за прием пищи		317	14,04	9,73	32,41	273	0,30	
	Итого за день		1594	53,89	46,51	184,51	1365,54	34,97	

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	532	600-800	745	250-350	317

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 2									
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)		200/2	5,97	5,48	17,08	142,2	0,91	101
	Чай с молоком		180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	413
	Батон		30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п
II Завтрак	Сок		180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	Итого за прием пищи		592	11,74	8,72	64,57	382,2	5,71	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями		200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	88
	Голубцы ленивые		190	16,77	10,74	24,06	260,06	20,03	315
	Компот из повидла		180	0,08	0	20,0	80,5	0,06	401
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Итого за прием пищи		610	21,64	13,41	73,85	500,36	26,69	
Полдник	Яйцо вареное		40	5,08	4,6	0,28	63		227
	Салат из свежих помидоров и огурцов		60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,05	15
	Чай с лимоном		180/8/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,15	15,0	71,1		г/п
	Итого за прием пищи		325	8,04	8,46	27,72	219,62	12,88	
	Итого за день		1527	41,42	30,59	166,15	1102,18	45,28	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	592	600-800	610	250-350	325

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 3									
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями		200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	100
	Чай с сахаром		180/7	0,06	0,02	9,9	40		411
	Батон		30	2,2	0,9	15,0	75		г/п
II Завтрак	Фрукты свежие		100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Итого за прием пищи		517	8,41	6,53	53,54	304,2	10,91	
Обед	Помидоры свежие		60	0,53	0,1	1,6	10,8	15	г/п
	Борщ вегетарианский		200	2,19	4,76	10,94	97,59	14,22	65
	Плов из птицы		210	22,26	7,73	36,69	301	1,01	321
	Компот из сушеных фруктов		180	0,4	0,02	24,99	100,8	2,0	394
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный		20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	Итого за прием пищи		710	29,52	13,11	100,3	633,29	32,23	
Полдник	Пудинг из творога (запеченный)		100	15,14	10,76	24,33	255	0,19	249
	Молоко кипяченое		180	5,48	4,88	19,07	102	2,46	419
	Итого за прием пищи		280	20,62	15,64	43,4	357	2,65	
	Итого за день		1507	58,55	35,28	197,24	1294,49	45,79	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	517	600-800	710	250-350	280

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 4									
Завтрак	Омлет с зеленым горошком		85	6,52	8,07	8,41	132	0,70	233
	Чай с лимоном		180/8/7	0,12	0,02	10,2	41	1,2	412
	Батон с сыром		30/15	5,04	6,59	14,56	138		г/п
II Завтрак	Сок		180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	Итого за прием пищи		505	12,58	14,68	51,35	387	5,5	
Обед	Салат из свеклы		60	0,86	3,65	5,02	56,34	5,7	34
	Суп картофельный с крупой (пшеничная)		200	2,14	2,24	13,71	83,6	6,6	86
	Котлеты рыбные любительские		80/5	11,16	3,9	9,04	116	3,06	272
	Пюре картофельное		150	3,06	4,8	20,44	137,25	18,16	339
	Компот из свежих плодов		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной	1	40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный		20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	Итого за прием пищи		735	21,5	15,23	95,78	604,43	5,07	
Полдник	Какао с молоком		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Булочка домашняя		50	3,64	6,26	26,96	179		452
	Итого за прием пищи		230	7,31	9,45	42,78	286	1,43	
	Итого за день		1470	41,39	39,36	189,91	1277,43	12	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	505	600-800	735	250-350	230

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 5									
Завтрак	Каша жидкая молочная (манная)		210	3,18	3,89	26,38	153	0,61	199
	Кофейный напиток с молоком		180	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17	414
	Батон		30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п
II Завтрак	Фрукты свежие		100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Итого за прием пищи		520	8,63	7,6	65,54	363	11,78	
Обед	Помидоры свежие		60	0,53	0,1	1,6	10,8	15	г/п
	Суп картофельный с бобовыми		200	24,96	21,08	65,29	539	4,65	87
	Котлеты рубленые (говядина)		80/5	12,44	9,24	12,56	183	0,12	299
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)		150/5	7,9	5,16	35,39	220	0,60	180
	Компот из сушеных фруктов		180	0,4	0,02	24,99	100,8	2,0	394
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный		20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	Итого за прием пищи		740	50,37	36,1	165,91	1177	22,37	
Полдник	Печенье		50	3,0	3,9	29,8	166,8		г/п
	Кисломолочный напиток «Снежок»		150	4,35	3,57	6,05	76		г/п
	Итого за прием пищи		200	7,35	7,47	35,85	242,8		
	Итого за день		1460	66,35	51,17	267,3	1782,8	34,15	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	520	600-800	740	250-350	200

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 6									
Завтрак	Суп молочный с крупой (геркулес)		200/2	5,96	5,93	17,93	148,8	0,91	101
	Какао с молоком		180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
	Батон		30	2,2	0,9	15	75		г/п
II Завтрак	Сок		180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	Итого за прием пищи		592	12,73	10,02	66,93	406,8	5,94	
Обед	Огурец свежий		60	0,5	0,1	1,8	9,2	6	г/п
	Щи зеленые		200/10	2,19	4,76	10,94	95,40	14,22	74
	Шницель рыбный натуральный		80/5	12,08	3,92	8,21	116	2,73	274
	Каша рассыпчатая (рисовая)		150/5	3,64	5,37	36,67	209,7	0	330
	Компот из сушеных фруктов		180	0,4	0,02	24,49	100,8	2,0	394
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный		20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	Итого за прием пищи		750	22,95	14,67	108,19	654,5	24,95	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками		100	13,61	10,67	14,63	209	1,33	254
	Чай с лимоном		180/8/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
	Итого за прием пищи		295	13,73	10,69	24,83	250	4,16	
	Итого за день		1637	49,41	35,38	199,95	1311,3	35,05	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	592	600-800	750	250-350	295

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 7									
Завтрак	Каша жидкая молочная (манная)		210	3,18	3,89	26,38	153	0,61	199
	Чай с сахаром		180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Бутерброд с маслом		40	2,45	7,55	14,62	136	0	1
II Завтрак	Фрукты свежие		100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
	Итого за прием пищи		537	6,09	11,86	60,79	373	10,64	
Обед	Помидоры свежие		60	0,53	0,1	1,6	10,8	15	г/п
	Борщ вегетарианский		200	2,19	4,76	10,94	97,59	14,22	65
	Гуляш из отварного мяса		80	10,32	8,15	2,62	125	0,56	293
	Макаронные изделия отварные с маслом		150	5,52	4,52	26,45	168,45	0	335
	Компот из свежих плодов		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,4	16,08	76	0	г/п
	Хлеб пшеничный		20	1,5	0,1	10,0	47,4	0	г/п
	Итого за прием пищи		730	22,84	18,17	89,18	613,08	31,33	
Полдник	Пряники		50	1,4	11,7	25,1	205,6	0	г/п
	Молоко кипяченое		180	5,48	4,88	19,07	102	2,46	419
	Итого за прием пищи		230	6,88	16,58	44,17	307,6	2,46	
	Итого за день		1497	35,81	46,61	194,14	1293,68	44,43	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	Норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	537	600-800	730	250-350	230

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 8									
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)		200/2	5,8	5,48	18,57	146,8	0,91	101
	Чай с молоком		180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,2	413
	Батон		30	2,2	0,9	15,0	75,0		г/п
II Завтрак	Сок		180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	Итого за прием пищи		592	11,57	8,72	66,06	386,8	5,71	
Обед	Суп картофельный с крупой (пшеничная)		200	2,14	2,24	13,71	83,6	6,6	86
	Кнели куриные с рисом		80/5	17,75	3,58	5,3	124	0,03	329
	Рагу из овощей		150	1,79	9,24	11,17	135	8,27	148
	Кисель из повидла		180	0,08	0	20,0	80,5	0,06	401
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Итого за прием пищи		655	24,4	15,46	66,26	499,1	14,96	
Полдник	Омлет натуральный		85	7,52	13,46	1,51	157	0,15	229
	Огурец свежий		60	0,5	0,1	1,8	9,2	6	г/п
	Чай с сахаром		180/7	0,06	0,02	9,99	40	0,03	411
	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,15	15,0	71,1	0	г/п
	Итого за прием пищи		362	10,33	13,73	28,3	163,03	6,18	
	Итого за день		1609	46,3	37,91	160,62	1049,79	26,85	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	Норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	592	600-800	655	250-350	362

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 9									
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречка)		200/2	5,97	5,48	17,08	142,2	0,91	101
	Кофейный напиток с молоком		180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
	Батон		30	2,2	0,9	15,0	75,0	0	г/п
II Завтрак	Фрукты свежие		100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	386
	Итого за прием пищи		512	11,42	9,19	56,24	352,2	12,08	
Обед	Салат из свежих огурцов		60	0,45	3,65	1,43	40,3	5,7	13
	Щи из свежей капусты с картофелем		200/10	1,39	3,91	6,79	67,8	14,77	73
	Котлеты рыбные любительские		80/5	11,16	3,9	9,04	116	3,06	272
	Картофель отварной		155	3,05	4,17	24,08	146	21,98	136
	Компот из свежих плодов		180	0,14	0,14	21,49	87,84	1,55	390
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный		20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	Итого за прием пищи		750	20,33	16,27	88,91	581,34	47,06	
Полдник	Молоко кипяченое		180	5,48	4,88	19,07	102	2,46	419
	Ватрушка с творогом		70	9,22	5,48	29,18	202	0,04	441
	Итого за прием пищи		250	14,7	10,36	48,25	304	2,5	
	Итого за день		1512	46,45	35,82	193,4	1237,54	61,64	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	512	600-800	750	250-350	250

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
День 10									
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями		200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	100
	Чай с сахаром		180/7	0,06	0,02	9,9	40		411
	Батон с сыром		30/15	5,04	6,59	14,56	138	0	г/п
II Завтрак	Сок		180	0,9	0	18,18	76	3,6	418
	Итого за прием пищи		612	11,75	11,82	61,48	399,2	4,51	
Обед	Суп картофельный с бобовыми		200	24,96	21,08	65,29	539	4,65	87
	Голубцы ленивые		190	16,77	10,74	24,06	260,06	20,03	315
	Компот из сушеных фруктов		180	0,4	0,02	24,99	100,8	2,0	394
	Хлеб ржаной		40	2,64	0,4	16,08	76		г/п
	Хлеб пшеничный		20	1,5	0,1	10,0	47,4		г/п
	Итого за прием пищи		630	46,27	32,34	140,42	1023,26	26,68	
Полдник	Кисломолочный напиток «Снежок»		150	4,35	3,57	6,15	76		г/п
	Печенье		50	3,0	3,9	29,8	166,8		г/п
	Итого за прием пищи		200	7,35	7,47	35,95	242,8	0	
Итого за день			1442	65,37	51,63	237,85	1665,26	31,19	

Суммарный объем блюд по приему пищи (в граммах)

Возраст детей	завтрак		обед		полдник	
	норма	факт	норма	факт	норма	факт
от 3 до 7 лет	400-550	570	600-800	680	250-350	200