

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ "Костинологовская
 средняя общеобразовательная школа"
 _____ И.Н.Шуллер

**Менюготавливаемых блюд
 на 2023-2024 учебный год
 для организации питания детей, посещающих дошкольную группу
 МКОУ "Костинологовская СОШ"
 Возрастная категория: от 2 до 7 лет
 Время пребывания детей: 10.5 часов**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1							
День 1							
Завтрак I	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	8,59	6,09	38,64	243	1
8.30-9.00	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,7	27
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	17
			12,28	9,49	76,19	440,7	
Завтрак II	Сок фруктовый	100	0,9	0	18,18	76	20
10.30-11.00							
Итого за завтрак			13,18	9,49	94,37	516,7	
Обед	Огурец свежий порционно	60	0,45	3,36	1,42	40,38	23
12.00-13.00	Суп картофельный с крупой	180	2,18	2,84	14,29	91,5	57
	Биточки мясные	70	9,84	8,02	7,16	139,13	4
	Макаронны отварные	130	5,5	4,57	26,44	168	44
	Соус томатный	30	2,58	0,7	3,7	40,2	55
	Компот из кураги +вит "С"	180	0,61	0,04	19,63	76,39	13
	Хлеб пшеничный	60	2,34	0,54	19,93	96	39
Итого за обед			23,50	20,07	92,57	651,60	
Полдник	Ватрушка с творожным фаршем	80	10,5	6,26	33,3	230	51
15.30-16.00	Чай с сахаром	180	0,36	0	0,072	50,4	2
Итого за полдник			10,86	6,26	33,372	280,4	
Итого за первый день			47,54	35,82	220,31	1448,70	
День 2							
Завтрак I	Каша пшеничная вязкая на молоке с маслом сливочным	200/5	5,43	4,23	33,38	193	25
8.30-9.00	Бутерброд с сыром	20\6	6,45	7,27	17,77	162,25	22
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	14	60	9
			13,08	12,8	65,15	415,25	
Завтрак II	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	14
10.30-11.00							
Итого за завтрак			13,48	13,2	74,95	459,25	
Обед	Рыба соленая порционно	25	4,25	2,13	0	36	54
12.00-13.00	Суп вермишелевый на мясном бульоне	180	2,68	2,83	17,14	104,7	31
	Жаркое по-домашнему	200	18,35	4,7	16,32	180	19
	Компот из смеси сухофруктов + вит. «С»	180	0,5	0	21,1	86,6	13
	Хлеб пшеничный	60	2,34	0,54	19,93	96	39
Итого за обед			28,12	10,2	74,49	503,3	
Полдник	Пирожки печеные с изюмом	80	5,65	4,17	42,49	242	53
15.30-16.00	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,22	4,5	7,2	90	52
Итого за полдник			10,87	8,67	49,69	332	
Итого за второй день			52,47	32,07	199,13	1294,55	
День 3							
Завтрак I							

8.30-9.00	Суп молочный с вермишелью	200	5,84	5,15	20,03	137,31	8
	Бутерброд с маслом сливочном	20\10	3,06	9,43	18,27	170	12
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89	15
			11,57	16,92	52,6	396,31	
Завтрак II							
10.30-11.00	Сок фруктовый	100	0,9	0	22,86	95	20
Итого за завтрак			12,47	16,92	75,46	491,31	
Обед							
12.00-13.00	Помидоры свежие порционно	60	0,45	3,65	1,42	40,38	23
	Щи из свежей капусты	180	8,32	19,83	71,01	496	41
	Мясные тефтели в молочном соусе	70\30	14,18	13,9	3,49	195,83	60\35
	Картофельное пюре	130	3,4	53,35	20,52	152,5	5
	Компот из шиповника+ вит. «С»	180	0,61	0,25	18,67	79	6
	Хлеб пшеничный	60	2,34	0,54	19,93	96	39
Итого за обед			6,35	54,14	59,12	327,5	
Полдник							
15.30-16.00	Манные биточки с молоком сгущённым	150	7,68	5,78	40,84	246	50
	Чай с сахаром	180	0,36	0	0,072	50,4	2
Итого за полдник			8,04	5,78	40,912	296,4	
Итого за третий день			26,86	76,84	175,492	1115,21	
День 4							
Завтрак I							
8.30-9.00	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200\5	5,67	8,28	32,55	200	24
	Кофейный напиток на молоке	180	2,9	2,4	14,4	91	17
	Бутерброд с сыром	20\6	6,45	7,27	17,77	162,25	22
			14,97	17,96	64,68	453,25	
Завтрак II							
10.30-11.00	Банан свежий	100	1,5	0,5	8	95	14
Итого за завтрак			16,47	18,46	72,68	548,25	36
Обед							
12.00-13.00	Свекла вар. порционно	60	0,48	6,06	4,09	110,4	67
	Суп "Крестьянский" на мясном бульоне со сметаной	180\5	2,31	7,73	15,42	140,58	32
	Рыба тушеная с овощами	70	7,04	3,56	1,92	70	43
	Рис отварной	130	3,64	5,37	36,67	210	45
	Кисель из сушеных фруктов + вит. «С»	180	0,44	0,02	27,76	113	58
	Хлеб пшеничный	60	2,34	0,54	19,93	96	39
Итого за обед			16,25	23,28	105,79	739,98	
Полдник							
15.30-16.00	Ватрушка печеная с повидлом	80	5,09	3,4	50,42	253	51
	Чай с сахаром	180	0,36	0	0,072	50,4	2
Итого за полдник			5,45	3,4	50,492	303,4	
Итого за четвертый день			38,17	45,14	228,962	1591,63	
День 5							
Завтрак I							
8.30-9.00	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200\5	5,4	6,4	27,1	187	26
	Бутерброд с повидлом	20\20	2,94	4,64	16,38	184	38
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	14	60	9
			9,53	12,32	57,51	431	
Завтрак II							
10.30-11.00	Сок фруктовый	100	0,9	0	22,86	95	20
Итого за завтрак			10,43	12,32	80,37	526	42
Обед							
12.00-13.00	Рассольник со сметаной	180\5	1,99	5,11	16,92	121,75	10
	Голубцы ленивые, соус сметанный	70\30	10,61	6,81	15,09	164	18
	Пюре картофельное	130	3,4	53,35	20,52	152,5	5
	Компот из чернослива+ вит. «С»	180	2,4	0,6	57,6	240	13
	Хлеб пшеничный	60	2,34	0,54	19,93	96	39
Итого за обед			20,74	66,41	130,06	774,25	
Полдник							
15.30-16.00	Калачи на сметане	80	5,25	11,37	29,07	182,3	61
	Чай с сахаром	180	0,36	0	0,072	50,4	2
Итого за полдник			5,61	11,37	29,142	232,7	
Итого за пятый день			36,78	90,1	239,572	1532,95	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак I							
8.30-9.00	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63	36
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	14	60	9
	Бутерброд с сыром	20\6	6,45	7,27	17,77	162,25	22

Завтрак II							
10.30-11.00	Апельсин свежий	100	0,56	0,14	15,23	64	14
Итого за завтрак			13,3	13,3	47,3	349,25	
Обед							
12.00-13.02	Огурец свежий порционно	60	0,45	3,65	1,42	40,38	23
	Свекольник со сметаной	180/10	2,04	5	14,1	109,75	3
	Каша гороховая	130	46,30	3,50	18,80	170,00	64
	Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	4
	Соус томатный	30	2,58	0,7	3,7	40,2	55
	Компот из смеси сухофруктов + вит. «С»	180	0,5	0	21,1	86,6	13
	Хлеб пшеничный	60	2,34	0,54	19,93	96	39
Итого за обед			64,05	21,41	86,21	682,06	
Полдник							
15.30-16.02	Вареники ленивые из творога	130	21,89	16,03	22,60	321	21
	Чай с сахаром	180	0,36	0	0,072	50,4	2
Итого за полдник			22,25	16,03	22,67	371,4	
Итого за шестой день			99,6	50,8	156,2	1402,71	
День 7							
Завтрак I							
8.30-9.00	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,3	9,4	22,6	199	16
	Бутерброд с сыром	20\6	6,45	7,27	17,77	162,25	22
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	14	60	9
Завтрак II							
10.30-11.00	Сок фруктовый	100	0,9	0	22,86	95	20
Итого за завтрак			13,8	17,9	77,2	516,3	
Обед							
12.00-13.02	Суп с рыбными консервами	180	8,6	8,4	14,33	167	47
	Шницель из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	4
	Пюре картофельное/	65	3,4	0,72	53,35	152,5	5
	Капуста тушеная	65	3,98	7,42	18,98	158	33
	Компот из кураги + вит. «С»	180	0,61	0,04	19,63	76,39	13
	Хлеб пшеничный	60	2,34	0,54	19,93	96	39
Итого за обед			28,77	25,14	133,38	789,02	
Полдник							
15.30-16.00	Булочка домашняя	80	6,4	5,6	43,7	249,9	7
	Кисломолочный напиток "Снежок"	180	5,22	4,5	7,2	90	52
Итого за полдник			11,62	10,10	50,90	339,90	
Итого за седьмой день			54,2	53,2	261,5	1645,2	
День 8							
Завтрак I							
8.30-9.00	Каша манная с маслом сливочным	200/5	4,52	4,07	30,57	177	28
	Бутерброд с повидлом	20/20	2,94	4,64	16,38	184	38
	Чай с сахаром	180	0,36	0	0,072	50,4	2
Завтрак II							
10.30-11.00	Банан свежий	100	1,5	0,5	8	95	14
Итого за завтрак			9,3	9,2	55,0	506,4	
Обед							
12.00-13.00	Борщ со сметаной	180/5	1,73	4,9	12,2	100	42
	Плов с отварным мясом	200	19,33	16,19	33,99	359	68
	Компот из смеси сухофруктов + вит. «С»	180	0,5	0	21,1	86,6	13
	Хлеб пшеничный	60	2,34	0,54	19,93	96	39
Итого за обед			23,9	21,63	87,22	641,6	
Полдник							
15.30-16.00	Пирожки печеные с яйцом	80	6,02	8,36	27,7	213	37/65
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,3	89	15
Итого за полдник			8,69	10,70	42,00	302,00	
Итого за восьмой день			41,9	41,5	184,2	1450,0	
День 9							
Завтрак I							
8.30-9.00	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	200/5	4,39	4,2	28,3	169	29
	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	27
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	17
Завтрак II							
10.30-11.00	Сок фруктовый	100	0,9	0	22,86	95	20
Итого за завтрак			10,4	9,5	87,8	480,1	
Обед							
12.00-13.00	Огурец свежий порционно	60	0,45	3,65	1,42	40,38	23

