

Организация: Муниципальное бюджетное общеобразовательное уч
Название меню: Примерное 10-дневное меню на детский сад
Возрастная категория: от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 09.01.2025 - 31.12.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса г
Понедельник, 1 неделя		
Завтрак		
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5\7
54-4к	Каша вязкая молочная кукурузная	140\160
54-2гн	Чай с сахаром	150\180
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20\25
	Итого за Завтрак	350\372
Второй завтрак		
Пром.	Сок	150\180
	Итого за Второй завтрак	150\180
Обед		
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью	40\60
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	150\180
54-1г	Макароны отварные	110\130
54-2м	Гуляш из говядины	50\60
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150\180
Пром.	Хлеб ржаной	40\50
	Итого за Обед	540\660
Полдник		
54-1т	Запеканка из творога	50\60
Пром.	Молоко 2.5%	150\180
	Итого за Полдник	200\240
	Итого за день	1240\1452
Вторник, 1 неделя		
Завтрак		
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5\5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	130\160
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150\180
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20\25
	Итого за Завтрак	315\375
Второй завтрак		
Пром.	Сок абрикосовый	150\180
	Итого за Второй завтрак	150\180
Обед		
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	40\60
54-8с	Суп гороховый	150\180
54-11г	Картофельное пюре	110\130
54-21р	Тефтели рыбные (минтай)	50\60

54-3соус	Соус красный основной	20\25
54-25хн	Кисель	150\180
Пром.	Хлеб пшеничный	40\50
	Итого за Обед	560\685
	Полдник	
54-10в	Булочка ванильная	50\60
Пром.	Ряженка 2.5%	150\180
	Итого за Полдник	200\240
	Итого за день	1225\1480
	Среда, 1 неделя	
	Завтрак	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5\7
54-18к	Суп молочный с рисом	150\160
54-21гн	Какао с молоком	150\180
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20\25
	Итого за Завтрак	325\367
	Второй завтрак	
Пром.	Сок	150\180
	Итого за Второй завтрак	150\180
	Обед	
54-13з	Салат из свеклы отварной	40\60
54-6с	Суп картофельный с клецками	150\180
54-9м	Жаркое по-домашнему	150\180
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150\180
Пром.	Хлеб ржаной	40\50
	Итого за Обед	530\650
	Полдник	
54-15в	Творожник песочный	50\60
Пром.	Молоко 2.5%	150\180
	Итого за Полдник	200\240
	Итого за день	1205\1437
	Четверг, 1 неделя	
	Завтрак	
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	135\150
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150\180
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20\25
	Итого за Завтрак	305\355
	Второй завтрак	
Пром.	Сок	150\180
	Итого за Второй завтрак	150\180
	Обед	
54-32з	Морковь в нарезке	40\60
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	150\180
54-3м	Голубцы ленивые	150\180

54-22хн	Кисель	150\180
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40\50
	Итого за Обед	530\650
	Полдник	
54-14в	Ватрушка с повидлом	50\60
Пром.	Ряженка 2.5%	130\150
	Итого за Полдник	180\210
	Итого за день	1165\1395
	Пятница, 1 неделя	
	Завтрак	
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5\5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5\7
54-16к	Каша "Дружба"	150\180
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150\180
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20\25
	Итого за Завтрак	330\385
	Второй завтрак	
Пром.	Сок	150\180
	Итого за Второй завтрак	150\180
	Обед	
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	40\60
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150\180
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110\130
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	50\60
54-3соус	Соус красный основной	20\25
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	150\180
Пром.	Хлеб ржаной	40\60
	Итого за Обед	560\595
	Полдник	
54-1т	Запеканка из творога	50\60
Пром.	Молоко 2.5%	150\180
	Итого за Полдник	200\240
	Итого за день	1240\1400
	Понедельник, 2 неделя	
	Завтрак	
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5\5
54-3г	Макароны отварные с сыром	110\130
54-2гн	Чай с сахаром	150\180
Пром.	Хлеб пшеничный	20\25
	Итого за Завтрак	285\335
	Второй завтрак	
Пром.	Сок	150\180
	Итого за Второй завтрак	150\180
	Обед	
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью	40\60

54-4с	Рассольник домашний	150\180
54-11м	Плов из отварной говядины	150\180
54-23хн	Кисель	150\180
Пром.	Хлеб ржаной	40\50
	Итого за Обед	530\650
	Полдник	
Пром.	Вафли	40\50
Пром.	Молоко 2.5%	150\180
	Итого за Полдник	190\230
	Итого за день	1155\1395

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	150\180
54-6о	Яйцо вареное	40\40
54-21гн	Какао с молоком	150\180
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20\25
	Итого за Завтрак	360\425

Второй завтрак

Пром.	Сок	150\180
	Итого за Второй завтрак	150\180

Обед

54-27з	Морковь отварная дольками	40\60
54-12с	Суп с рыбными консервами	150\180
54-11г	Картофельное пюре	110\130
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150\180
Пром.	Котлета из говядины с луком	50\60
Пром.	Хлеб пшеничный	40\50
	Итого за Обед	540\660

Полдник

54-1в	Ватрушка творожная	50\60
Пром.	Ряженка 2.5%	150\180
	Итого за Полдник	200\240
	Итого за день	1250\1505

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	5\7
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	140\160
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150\180
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40\45
	Итого за Завтрак	335\392

Второй завтрак

Пром.	Сок	150\180
	Итого за Второй завтрак	150\180

Обед

54-28з	Свекла отварная дольками	40\60
--------	--------------------------	-------

54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	140\160
54-21г	Горошница	150\180
54-21р	Тефтели рыбные (минтай)	50\60
54-3соус	Соус красный основной	15\20
54-21хн	Кисель	150\180
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40\50
	Итого за Обед	570\710
	Полдник	
54-9в	Булочка школьная	50\60
Пром.	Молоко 2.5%	150\180
	Итого за Полдник	200\240
	Итого за день	1255\1522

Четверг, 2 неделя

	Завтрак	
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5\5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150\180
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	150\180
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20\25
	Итого за Завтрак	325\390
	Второй завтрак	
Пром.	сок	150\180
	Итого за Второй завтрак	150\180
	Обед	
54-13з	Салат из свеклы отварной	40\60
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150\180
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150\180
54-11хн	Компот из смеси сухофруктов	150\180
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40\50
	Итого за Обед	530\650
	Полдник	
54-2т	Запеканка из творога с морковью	50\60
Пром.	Ряженка 2.5%	150\180
	Итого за Полдник	200\240
	Итого за день	1205\1460

Пятница, 2 неделя

	Завтрак	
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5\5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150\160
54-21гн	Какао с молоком	150\180
Пром.	Хлеб пшеничный	20\25
	Итого за Завтрак	325\370
	Второй завтрак	
Пром.	Сок	150\180
	Итого за Второй завтрак	150\180
	Обед	

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	40\60
54-23с	Свекольник	150\180
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	130\150
54-2м	Гуляш из говядины	50\60
54-22хн	Кисель	150\180
Пром.	Хлеб ржаной	40\50
	Итого за Обед	560\680
	Полдник	
54-17в	Крендель сахарный	50\60
Пром.	Молоко 2.5%	150\180
	Итого за Полдник	200\240
	Итого за день	1235\1470

Масса

г

Средние показатели за Завтрак	360
Средние показатели за Второй завтрак	150
Средние показатели за Обед	571.5
Средние показатели за Полдник	202
Средние показатели за период	1283.5

реждение «Николаевская средняя общеобразовательная школа» Сорочинского городского округа

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
2.3	3	0	35.8
5	6.2	33.4	208.7
0.2	0	5.8	24.2
1.3	0.2	7.9	39.1
8.8	9.4	47.1	307.8
0.8	0	19.1	79.2
0.8	0	19.1	79.2
0.5	4.1	2.4	48.4
3.7	4.3	8.5	87.7
3.9	3.6	24.1	144.3
8.5	8.3	1.9	116.1
0.4	0	14.8	60.7
3.6	0.7	18.4	93.9
20.6	21	70.1	551.1
9.9	3.6	7.2	100.4
4.4	3.8	7.2	80
14.3	7.4	14.4	180.4
44.5	37.8	150.7	1118.5
0	3.6	0.1	33
6.1	6.7	22.2	173.4
2.9	2.1	8.4	64.5
1.5	0.2	9.8	46.9
10.5	12.6	40.5	317.8
0.8	0	19.1	79.2
0.8	0	19.1	79.2
0.7	4	3.9	54.4
5	3.4	12.2	99.9
2.3	3.9	14.5	102.2
6.4	4	6.3	86.8

0.8	0.6	2.2	17.7
0.1	0	10.9	44
4.2	0.4	27.1	128.9
19.5	16.3	77.1	533.9

4.7	4	30.5	176.9
4.4	3.8	6.3	76.4
9.1	7.8	36.8	253.3
39.9	36.7	173.5	1184.2

2.3	3	0	35.8
3.7	3.4	13.8	100.1
4.2	3.2	11.2	90.4
1.5	0.2	9.8	46.9
11.7	9.8	34.8	273.2

0.8	0	19.1	79.2
0.8	0	19.1	79.2

0.5	1.8	3	30.4
3.5	2.5	8.5	70.2
18.1	16.9	15.5	286.1
0.4	0	14.8	60.7
3.6	0.7	18.4	93.9
26.1	21.9	60.2	541.3

6	6.4	20.2	162.6
4.4	3.8	7.2	80
10.4	10.2	27.4	242.6
49	41.9	141.5	1136.3

5.6	6.8	25.4	185.6
3.8	2.8	10.9	83.8
1.5	0.2	9.8	46.9
10.9	9.8	46.1	316.3

0.8	0	19.1	79.2
0.8	0	19.1	79.2

0.5	0	2.8	13.5
3.6	1.6	11.6	75.6
8.4	7.7	6.4	128.3

0.1	0	9.7	39.7
4.2	0.4	27.1	128.9
26.4	10.6	80.1	522.6

3.7	1.7	38.8	185.3
4.4	3.8	6.3	76.4
8.1	5.5	45.1	261.7
46.2	25.9	190.4	1179.8

0	3.6	0.1	33
1.2	1.5	0	17.9
3.7	4.4	18	126.7
1.4	1	7.7	45.8
1.5	0.2	9.8	46.9
7.8	10.7	35.6	270.3

0.8	0	19.1	79.2
0.8	0	19.1	79.2

0.7	4	3.9	54.4
3.5	4.2	4.3	69.2
6	4.7	26.4	171.4
8	8	4.5	122
0.8	0.6	2.2	17.7
0.3	0	14.9	60.6
3.6	0.7	18.4	93.9
22.9	22.2	74.6	589.2

9.9	3.6	7.4	101.2
4.4	3.8	7.2	80
14.3	7.4	14.6	181.2
45.8	40.3	143.9	1119.9

0	3.6	0.1	33
7.9	6.8	28.7	207.7
0.2	0	5.8	24.2
1.5	0.2	9.8	46.9
9.6	10.6	44.4	311.8

0.8	0	19.1	79.2
0.8	0	19.1	79.2

0.5	4.1	2.4	48.4
-----	-----	-----	------

3.4	4.3	8.7	87.1
11.5	11.1	28.9	261.2
0.2	0.1	9.2	37.9
3.6	0.7	18.4	93.9
19.2	20.3	67.6	528.5

1.2	9.2	18.8	162.3
4.9	4.3	8.2	90.6
6.1	13.5	27	252.9
35.7	44.4	158.1	1172.4

3.4	4.3	18.2	125.4
4.8	4	0.3	56.6
4	3	10.6	85.4
1.5	0.2	9.8	46.9
13.7	11.5	38.9	314.3

0.8	0	19.1	79.2
0.8	0	19.1	79.2

0.5	1.3	2.8	25.1
5.9	2.9	9.3	86.8
2.3	3.9	14.5	102.2
0.4	0	14.8	60.7
8.7	5.6	8.7	119.8
3	0.3	19.7	93.8
20.8	14	69.8	488.4

8.2	10.3	15	185.7
4.4	3.8	6.3	76.4
12.6	14.1	21.3	262.1
47.9	39.6	149.1	1144

1.2	1.5	0	17.9
3.8	3.2	12.5	94
1.4	1	7.7	45.8
4.2	0.4	27.1	128.9
10.6	6.1	47.3	286.6

0.8	0	19.1	79.2
0.8	0	19.1	79.2

0.6	0	3.5	16.8
-----	---	-----	------

3.3	4	7.1	77.3
14.5	1.3	33.8	204.8
6.4	4	6.3	86.8
0.5	0.4	1.3	10.6
0.1	0.1	11.1	45.5
3	0.3	19.7	93.8
28.4	10.1	82.8	535.6

4.3	1.5	28.4	143.9
4.4	3.8	7.2	80
8.7	5.3	35.6	223.9
48.5	21.5	184.8	1125.3

0	3.6	0.1	33
5.4	4.3	20	140.5
3.5	2.6	10.1	77.4
1.5	0.2	9.8	46.9
10.4	10.7	40	297.8

0.8	0	19.1	79.2
0.8	0	19.1	79.2

0.5	1.8	3	30.4
6.5	4.5	10.4	108.6
19.8	19.8	12	305.5
0.1	0.1	5.9	24.5
4.2	0.4	27.1	128.9
31.1	26.6	58.4	597.9

5.2	3.1	8.7	83.2
4.4	3.8	6.3	76.4
9.6	6.9	15	159.6
51.9	44.2	132.5	1134.5

0	3.6	0.1	33
4	4.3	19	130.7
4.2	3.2	11.2	90.4
1.5	0.2	9.8	46.9
9.7	11.3	40.1	301

0.8	0	19.1	79.2
0.8	0	19.1	79.2

0.7	4	3.9	54.4
3.5	2	8.1	64.3
3.8	4.6	26.4	162.2
8.5	8.3	1.9	116.1
0.1	0	9.7	39.7
3.6	0.7	18.4	93.9
20.2	19.6	68.4	530.6

3.3	5.9	25.2	166.8
4.4	3.8	7.2	80
7.7	9.7	32.4	246.8
38.4	40.6	160	1157.6

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	
г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эк	
10.37	10.25	41.48		299.69	0.12	0.25	58.32
0.8	0	19.1		79.2	0.03	0.06	33.75
23.52	18.26	70.91		541.91	0.3	0.21	202.5
10.09	8.78	26.96		226.45	0.09	0.28	67.5
44.8	37.3	158.5		1147.3	0.5	0.8	362.1

D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
МКГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ
0.22	0.8	376.19	120	263.64	49.71	218.29	1.98
0	6	3	30	30	15	27	0.3
0.37	20.99	657.81	180	201.32	92.69	315.96	5.29
0.09	1.48	172.47	60	219.2	29.32	193.38	0.54
0.7	29.3	1209.5	390	714.2	186.7	754.6	8.1

I	Se	F
МКГ	МКГ	МКГ
43.11	7.8	47.72
0	0	0
64.96	16.89	142.35
27.15	8.36	42.87
135.2	33.1	232.9