

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Геройская средняя
школа имени Ершова В.А.»

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ СТРУКТУРНОГО ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ
МБОУ «ГЕРОЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ЕРШОВА В.А.»
- ДЕТСКИЙ САД «ПЧЁЛКА» С.ГЕРОЙСКОЕ САКСКОГО РАЙОНА**

2024г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 2,6 - 7 лет

НЕДЕЛЯ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ - ПОНЕДЕЛЬНИК								
ЗАВТРАК	Каша молочная манная 200	200	5,53	6,33	26,12	184,00	194	2011
	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,68	8,45	19,39	180	1	2011
	Чай с лимоном	195	1,17	0,39	10,92	52,01	412	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		450	13,38	15,17	56,43	416,01		
2 ЗАВТРАК	Сок/Печенье	140	3,3	4,12	41,36	216,80	418	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		140	3,3	4,12	41,36	216,80		
ОБЕД	Соленый огурец	30	0,26	0,02	0,6	3,75		2011
	Борщ с картофелем и капустой	250	1,83	4,9	12,75	102,50	63	2011
	Рис отварной	155	3,77	5,55	37,91	216,69	332	2011
	Котлета рыбная	80	10,5	5,04	7,3	117,46	271	2011
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,84	59,20		2011
	Компот из яблок	180	0,89	0,06	28,56	118,4	390	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		760	21,89	16,21	116,18	700,04		
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	100	5,06	5,61	49,57	253,04	437	2011
	Кефир	180	5,04	4,5	7,2	90,0	420	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		280	10,1	10,11	56,77	343,04		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	48,67	45,61	270,74	1675,89		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 2,6 - 7 лет

НЕДЕЛЯ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ ВТОРОЙ - ВТОРНИК								
ЗАВТРАК	Суп молочный пшённый	200	5,04	4,02	14,02	121,10	101	2011
	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,68	8,45	19,39	180	3	2011
	Кофейный напиток	180	4,57	3,85	23,00	161,98	414	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		435	16,29	16,32	56,41	463,08		
2 ЗАВТРАК	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	386	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	44,00		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	14,08	50,76	86,47	599,00	21	2011
	Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,4	14,34	167,25	95	2011
	Макароны отварные	155	27,79	3,97	15,18	747,93	218	2011
	Гуляш из отварного мяса	160	26,88	22,88	6,24	339,20	293	2011
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,84	59,20		2011
	Кисель из сока	180	0,57	0,06	30,20	123,6	400	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		860	82,56	86,71	181,49	2118,22		
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,00	229	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		2011
	Чай с лимоном	195	1,17	0,39	10,92	52,01	412	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		305	10,97	14,09	27,19	279,33		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1700	110,22	117,52	274,89	2904,63		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 2,6 - 7 лет

НЕДЕЛЯ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ ТРЕТИЙ - СРЕДА								
ЗАВТРАК	Каша молочная овсяная	200	5,53	6,33	26,12	184,00	194	2011
	Бутерброд с повидлом	50	2,49	3,93	27,56	156,00	2	2011
	Какао	180	5,04	4,36	20,75	142,56	416	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		430	13,06	14,62	74,43	482,56		
2 ЗАВТРАК	Сок/Печенье	140	3,3	4,12	41,36	216,80	418	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		140	3,3	4,12	41,36	216,80		
ОБЕД	Икра кабачковая	30	0,02	0,02	4,1	4,5	57	2011
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	88	2011
	Запеканка из печени с рисом	180	35,29	14,35	38,82	37,06	311	2011
	Каша гречневая	155	6,21	5,28	32,79	203	182	
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,84	59,20		2011
	Компот из ягод	180	21,01	22,0	2,03	45,04	390	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		860	69,86	45,13	123,94	535,59		
ПОЛДНИК	Запеканка творожная со сметаной	130	18,46	12,66	19,67	266,55	251	2011
	Чай с лимоном	195	1,17	0,39	10,92	52,01	412	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		325	19,63	13,05	30,59	318,56		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1755	127,43	75,61	252,71	2098,44		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 2,6 - 7 лет

НЕДЕЛЯ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ - ЧЕТВЕРГ								
ЗАВТРАК	Суп молочный гречневый	200	8,12	6,24	32,12	194,82	101	2011
	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,68	8,45	19,39	180	1	2011
	Кофейный напиток	180	4,57	3,85	23,00	161,98	414	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		435	19,37	18,54	74,51	536,8		
2 ЗАВТРАК	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	386	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	44,00		
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,06	3,65	36,45	35	2011
	Суп картофельный с фасолью	250	2,69	2,84	17,14	104,75	88	2011
	Пюре картофельное	150	3,46	5,41	23,02	154,64	339	2011
	Биточки рубленые из птицы	80	8,96	30,64	10,56	245,68	322	2011
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,84	59,20		2011
	Компот из яблок	180	0,89	0,06	28,56	118,4	390	
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		775	21,47	41,65	111,99	801,16		
ПОЛДНИК	Макароны с сыром	200	11,77	10,28	31,78	264	220	2011
	Чай с лимоном	195	2,8	2,42	11,53	79,2	416	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		395	14,57	12,7	43,31	343,2		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1705	55,81	73,29	239,61	1725,16		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 2,6 - 7 лет

НЕДЕЛЯ 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ ПЯТЫЙ - ПЯТНИЦА								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,78	5,84	24,56	170,86	100	2011
	Бутерброд с повидлом	50	2,49	3,93	27,56	156,00	2	2011
	Какао	180	5,04	4,36	20,75	142,56	416	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		430	13,31	14,13	72,87	469,42		
2 ЗАВТРАК	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	386	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	44,00		
ОБЕД	Салат из соленого огурца с луком	50	8,58	51,06	26,07	598,00	20	2011
	Суп картофельный с фрикадельками	250	8,88	7,8	13,2	150,78	89	2011
	Плов из птицы	210	16,46	5,78	26,6	224,64	321	2011
	Компот из ягод	180	21,01	22,0	2,03	45,04	390	2011
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,84	59,20		2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		755	59,57	87,28	96,96	1159,7		
ПОЛДНИК	Пирожок с творогом	100	5,82	1,02	43,53	525,00	437	2011
	Чай с лимоном	195	1,17	0,39	10,92	52,01	412	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		295	6,99	1,41	54,45	577,01		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1580	80,27	103,22	234,08	2250,13		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 2,6 - 7 лет

НЕДЕЛЯ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ ШЕСТОЙ - ПОНЕДЕЛЬНИК								
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	200	4,92	5,08	24,72	163,22	101	2011
	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,68	8,45	19,39	180	1	2011
	Чай с лимоном	195	1,17	0,39	10,92	52,01	412	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		450	12,77	13,92	55,03	395,23		
2 ЗАВТРАК	Сок/Печенье	140	3,3	4,12	41,36	216,80	418	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		140	3,3	4,12	41,36	216,80		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	14,08	50,76	86,47	599,00	21	2011
	Борщ с фасолью	250	3,54	5,1	14,53	118,25	69	2011
	Котлета из птицы	80	15,79	3,33	13,12	145,02	322	2011
	Каша гречневая	155	6,21	5,28	32,79	203	182	2011
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,84	59,20		2011
	Компот из яблок	180	0,89	0,06	28,56	118,4	390	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		780	45,15	65,17	204,53	1324,91		
ПОЛДНИК	Крендель сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370,00	443	2011
	Кисломолочный напиток	180	5,27	4,55	7,27	90,83	420	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		280	12,35	17,69	63,01	460,83		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1650	73,57	100,9	363,93	2397,77		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 2,6 - 7 лет

НЕДЕЛЯ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ - ВТОРНИК								
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	200	5,53	6,33	26,12	184,00	194	2011
	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,68	8,45	19,39	180	3	2011
	Какао	180	5,04	4,36	20,75	142,56	416	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		435	17,25	19,14	66,26	506,56		
2 ЗАВТРАК	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	386	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	44,00		
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,06	3,65	36,45	35	2011
	Суп картофельный с фрикадельками	250	8,88	7,8	13,2	150,78	89	2011
	Рыба тушеная с овощами	80	12,22	5,7	3,09	112,0	361	2011
	Рис отварной	155	3,77	5,55	37,91	216,69	332	2011
	Компот из ягод	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390	2011
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,84	59,20		2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		780	30,48	21,89	108,4	745		
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,00	229	2011
	Чай с лимоном	195	1,17	0,39	10,92	52,01	412	2011
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		305	10,97	14,09	27,19	279,33		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1620	59,1	55,52	211,65	1574,89		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 2,6 - 7 лет

НЕДЕЛЯ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ ВОСЬМОЙ - СРЕДА								
ЗАВТРАК	Суп молочный гречневый	200	8,12	6,24	32,12	194,82	101	2011
	Бутерброд с повидлом	50	2,49	3,93	27,56	156,00	2	2011
	Кофейный напиток	180	4,57	3,85	23,00	161,98	414	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		430	15,18	14,02	82,68	512,8		
2 ЗАВТРАК	Сок/Печенье	140	3,3	4,12	41,36	216,80	418	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		140	3,3	4,12	41,36	216,80		
ОБЕД	Салат из отварной свеклы	50	2,00	5,00	16,00	112	34	2011
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	87	2011
	Тефтеля мясная (2-й вариант)	80	14	16,88	9,52	243,6	304	2011
	Каша пшеничная	155	3,57	3,26	20,31	124,47	330	2011
	Кисель из сока	180	0,57	0,06	30,20	123,6	400	2011
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,84	59,20		2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		780	30,27	31,12	121,42	879,66		
ПОЛДНИК	Макароны с сыром	200	11,77	10,28	31,78	264	220	2011
	Чай с лимоном	195	1,17	0,39	10,92	52,01	412	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		395	12,94	10,67	42,7	316,01		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1745	61,69	59,93	288,16	1925,27		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 2,6 - 7 лет

НЕДЕЛЯ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ - ЧЕТВЕРГ								
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,78	5,84	24,56	170,86	100	2011
	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,68	8,45	19,39	180	1	2011
	Какао	180	5,04	4,36	20,75	142,56	416	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		435	17,5	18,65	64,7	493,42		
2 ЗАВТРАК	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	386	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	44,00		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	14,08	50,76	86,47	599,00	21	2011
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	86	2011
	Жаркое по-домашнему	220	27,53	7,47	21,95	265	292	2011
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,84	59,20		2011
	Компот из яблок	180	0,89	0,06	28,56	118,4	390	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		765	49,12	61,67	180,62	1214,39		
ПОЛДНИК	Запеканка творожная со сметаной	130	18,46	12,66	19,67	266,55	251	2011
	Чай с лимоном	195	1,17	0,39	10,92	52,01	412	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		325	19,63	13,05	30,59	318,56		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1625	86,65	93,77	285,71	2070,37		

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 2,6 - 7 лет

НЕДЕЛЯ 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	Сборник рецептов
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ - ПЯТНИЦА								
ЗАВТРАК	Каша молочная овсяная	200	5,53	6,33	26,12	184,00	194	2011
	Бутерброд с повидлом	50	2,49	3,93	27,56	156,00	2	2011
	Кофейный напиток	180	4,57	3,85	23,00	161,98	414	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		430	12,59	14,11	76,68	501,98		
2 ЗАВТРАК	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	386	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		100	0,40	0,40	9,80	44,00		
ОБЕД	Салат из соленого огурца с луком	50	8,58	51,06	26,07	598,00	20	2011
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	88	2011
	Плов из птицы	210	16,46	5,78	26,6	224,64	321	2011
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		2011
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,84	59,20		2011
	Компот из ягод	180	21,01	22,0	2,03	45,04	390	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		755	53,38	82,32	100,9	1113,67		
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	100	10,07	10,34	41,25	294,43	441	2011
	Чай с лимоном	195	1,17	0,39	10,92	52,01	412	2011
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ:		295	11,24	10,73	52,17	346,44		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1580	77,61	107,56	239,55	2006,09		

Всего прошито, пронумеровано и скреплено
печатью

11 (однанадцать) листов

Директор МБОУ Геройская средняя школа
имени Ершова В.А.

Э.Л.Тохтарова

