

«Согласовано»

руководитель СП

МАОУ СОШ №9

имени П.А. Столыпина

г. Балашова

Саратовской области

 Е.Т. Андрианова

«Утверждено»

директор

МАОУ СОШ №9

имени П.А. Столыпина

г. Балашова

Саратовской области



 А.Г. Рыжков

ОСНОВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА СП МАОУ СОШ №9 ИМЕНИ П.А. СТОЛЫПИНА Г.  
БАЛАШОВА С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ  
(ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД)

2024-2025год

день 1

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г) для детей с 1 года до 3 лет			
			дети от 1 до 3 лет	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Вермишель отварная с маслом и сыром	206	160	6,29	9,01	22,71	200,00
	Кофейный напиток с молоком	395	160	2,34	4,00	10,63	70,00
	Кондитерское изделие		30	1,50	2,92	13,60	80,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>10,13</b>	<b>15,93</b>	<b>46,94</b>	<b>350,00</b>
2 завтрак	Фрукты яблоко- банан		100	1,05	0,35	14,70	66,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,70</b>	<b>66,00</b>
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	67	130	1,36	3,86	5,35	60,00
	Гуляш из отварного мяса в т/с	277	70	10,42	13,41	3,96	189,00
	Консервированный зеленый горошек	10	20	1,20	2,00	10,50	30,44
	Отварная гречка с маслом	314	90	4,87	3,00	17,10	116,00
	Компот из сушеных фруктов	376	100	0,33	0,01	15,80	80,75
	Хлеб пшеничный		20	2,30	1,30	12,49	70,00
	Хлеб ржаной		20	1,98	1,40	10,02	50,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>22,46</b>	<b>24,98</b>	<b>75,22</b>	<b>596,19</b>
Подзавтрак	Кисель витаминизированный	383	160	0,06	0,05	10,12	60,80
	Булочка	469	40	2,30	1,30	14,00	70,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,36</b>	<b>0,35</b>	<b>24,12</b>	<b>130,80</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1100</b>	<b>36,00</b>	<b>41,61</b>	<b>160,98</b>	<b>1142,99</b>

день 2

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г) для детей с 1 года до 3 лет			
			дети от 1 до 3 лет	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Каша пшеничная молочная	168	170	4,10	4,10	29,94	175,00
	Кофейный напиток	395	150	2,34	4,00	10,63	70,00
	Бутерброд с маслом	1	30	2,40	8,00	14,00	130,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>8,84</b>	<b>16,10</b>	<b>54,57</b>	<b>375,00</b>
2 завтрак	Витаминизированный напиток - витаминка	368	100	1,05	0,40	14,70	95,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,05</b>	<b>0,40</b>	<b>14,70</b>	<b>95,00</b>
Обед	Суп с клецками	85	130	2,50	5,41	8,70	92,82
	Птица тушеная в соусе с овощами	302	130	10,10	8,50	16,49	161,00
	Консервированный зеленый горошек	10	30	1,20	2,00	10,50	33,44
	Компот из сушеных фруктов	376	120	0,33	0,01	20,80	84,75
	Хлеб пшеничный		20	2,30	1,30	14,49	71,00
	Хлеб ржаной		20	1,98	1,40	10,02	52,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>18,41</b>	<b>21,62</b>	<b>81,00</b>	<b>495,01</b>
Полдник	Кисло-молочный продукт	401	160	4,35	3,75	6,30	86,00
	Кондитерское изделие	469	40	2,30	1,30	14,49	74,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,65</b>	<b>5,05</b>	<b>20,79</b>	<b>160,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1100</b>	<b>34,95</b>	<b>43,17</b>	<b>171,06</b>	<b>1125,01</b>

день 3

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г) для детей с 1 года до 3 лет			
			дети от 1 до 3 лет	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Творожно-манная пудинг со сладкой подливой	235	160	8,77	8,03	9,58	134,00
	Чай с сахаром	392	150	0,04	0,01	7,99	38,00
	Кондитерское изделие		40	2,00	3,92	14,60	140,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>10,81</b>	<b>11,96</b>	<b>31,17</b>	<b>312,00</b>
2 завтрак	Витаминизированный напиток - витаминка	399	100	0,45	0,30	25,45	112,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,30</b>	<b>25,45</b>	<b>112,00</b>
Обед	Суп вермишелевый	82	120	2,00	6,04	15,34	90,42
	Котлета рыбная в т/е	261	60	8,07	12,04	8,55	107,00
	Пшеничная каша	168	90	3,98	4,98	24,05	130,40
	Салат из свеклы	33	40	0,60	2,40	4,30	40,50
	Компот из сушеных фруктов	376	100	0,40	0,01	21,80	105,75
	Хлеб пшеничный		20	2,30	1,30	14,50	85,00
	Хлеб ржаной		20	2,00	1,40	10,02	55,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>19,35</b>	<b>28,17</b>	<b>98,56</b>	<b>614,07</b>
Подник	Какао с молоком	397	160	5,15	4,72	13,96	100,00
	Булочка	469	40	2,30	1,30	15,49	105,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>7,45</b>	<b>6,02</b>	<b>29,45</b>	<b>205,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1100</b>	<b>38,06</b>	<b>46,45</b>	<b>184,63</b>	<b>1243,07</b>

день 4

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда дети от 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г) для детей с 1 года до 3 лет			
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Яйцо отварное, Консервированная кукуруза	213	130	4,08	4,60	0,28	63,00
	Кисель с молоком	397	180	3,15	2,80	12,96	90,00
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	3	40	4,73	6,90	14,56	140,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>11,96</b>	<b>14,30</b>	<b>27,80</b>	<b>293,00</b>
2 завтрак	Витаминизированный напиток - витамин	399	100	0,45	0,30	24,45	102,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,45</b>	<b>0,30</b>	<b>24,45</b>	<b>102,00</b>
Обед	Суп рассольник	76	120	1,51	4,70	11,94	87,00
	Биточки мясные в т/с	298	80	10,12	11,04	20,26	219,00
	Рис отварной	313	80	2,80	3,46	30,02	60,84
	Салат из свеклы	33	30	1,15	1,50	3,21	40,00
	Компот из сушеных фруктов	376	100	0,33	0,01	20,80	85,75
	Хлеб пшеничный		20	2,30	1,35	14,49	71,00
	Хлеб ржаной		20	1,98	1,40	10,02	52,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>20,19</b>	<b>23,46</b>	<b>110,74</b>	<b>615,59</b>
Полдник	Молоко кипяченое	383	160	4,58	3,90	8,58	86,00
	Кондитерское изделие	2	40	1,80	2,86	20,00	113,50
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,38</b>	<b>6,76</b>	<b>28,58</b>	<b>199,5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1100</b>	<b>38,98</b>	<b>44,82</b>	<b>191,57</b>	<b>1210,09</b>

день 5

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г) для детей с 1 года до 3 лет			
			дети от 1 до 3 лет	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Каша пшеница молочная с м/с	168	180	4,08	4,08	25,05	153,00
	Кофейный напиток	395	150	4,34	3,00	10,63	70,00
	Кондитерское изделие		20	1,54	2,92	13,60	87,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,96</b>	<b>10,00</b>	<b>49,28</b>	<b>310,00</b>
2 завтрак	Фрукты банана - яблоко	368	100	0,40	0,40	9,80	44,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>
Обед	Суп гречневый	57	150	1,30	11,53	9,17	73,80
	Ленивые голубцы	298	80	8,93	6,74	8,97	132,00
	Соус Белый	347	20	0,46	1,68	3,20	29,80
	Зеленый горошек консервированный	10	40	0,36	2,00	2,36	27,80
	Компот из сушеных фруктов	376	110	0,35	0,02	20,80	85,00
	Хлеб пшеничный		25	2,30	0,30	14,49	71,00
	Хлеб ржаной		25	1,98	0,36	10,02	52,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>15,68</b>	<b>22,63</b>	<b>69,01</b>	<b>471,40</b>
Полдник	Кисло-молочный продукт	160	160	4,35	3,75	6,30	77,00
	Булочка	469	40	2,30	1,30	14,40	71,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,65</b>	<b>5,05</b>	<b>20,70</b>	<b>148,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1100</b>	<b>32,69</b>	<b>38,08</b>	<b>148,79</b>	<b>973,40</b>
<b>Итого за 5 дней</b>				<b>212,05</b>	<b>238,81</b>	<b>1017,83</b>	<b>7012,04</b>
<b>Среднее значение</b>				<b>42,41</b>	<b>47,77</b>	<b>203,56</b>	<b>1402,40</b>

день 6

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г) для детей с 1 года до 3 лет			
			для от 1 до 3 лет	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	168	160	4,05	4,69	20,36	109,00
	Кофейный напиток	395	150	2,34	2,00	10,63	40,00
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	3	40	2,45	5,88	14,56	136
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>8,84</b>	<b>12,57</b>	<b>45,55</b>	<b>285,00</b>
2 завтрак	Витаминизированный напиток - витаминка	368	100	1,05	0,35	14,70	66,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,05</b>	<b>0,35</b>	<b>14,70</b>	<b>66,00</b>
Обед	Суп вермишелевый	82	140	1,93	1,04	12,34	75,42
	Плов из птицы	304	110	15,00	17,78	26,76	304,00
	Салат из свеклы с зеленым горошком	33	40	0,57	2,60	3,30	37,50
	Компот из сушеных фруктов	376	120	0,33	0,01	20,80	84,75
	Хлеб пшеничный		20	1,30	0,30	14,49	71,00
	Хлеб ржаной		20	1,98	0,36	10,02	52,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>21,11</b>	<b>22,09</b>	<b>87,71</b>	<b>624,67</b>
Полдник	Какао - напиток	397	180	3,15	2,72	12,96	89,00
	Кондитерское изделие		20	1,50	2,92	13,60	87,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>4,65</b>	<b>5,64</b>	<b>26,56</b>	<b>176,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1100</b>	<b>35,65</b>	<b>40,65</b>	<b>174,52</b>	<b>1151,67</b>

Проблм пиши	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда лети от 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г) для детей с 1 года до 3 лет			
				Б	Ж	У	Юскал
Завтрак	Каши гречневая молочная	168	170	4,67	4,98	44,97	140,00
	Кофейный напиток	395	150	2,34	2,00	10,83	70,00
	Бутерброд с маслом сливочным	1	30	2,35	6,65	14,62	130,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,16</b>	<b>13,63</b>	<b>70,42</b>	<b>340,00</b>
2 завтрак	Фрукты яблоко - банан	368	100	0,40	0,35	9,80	44,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,35</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>
Обед	Суп с бобовыми	81	130	3,85	6,79	11,75	94,02
	Макароник с мясом	292	130	16,98	14,48	37,54	385,70
	Соус Белый	347	20	0,46	1,68	3,20	29,80
	Кукуруза консервированная	12	30	0,15	2,47	3,21	19,72
	Компот из сушеных фруктов	376	100	0,33	0,01	20,80	84,00
	Хлеб пшеничный		20	2,30	0,50	14,49	71,00
	Хлеб ржаной		20	1,98	0,36	10,02	52,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>26,05</b>	<b>26,29</b>	<b>101,01</b>	<b>736,24</b>
Полдник	Кисло-молочный продукт	401	170	4,35	3,75	4,30	76,00
	Булочка	469	30	1,20	3,63	1,48	89,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,55</b>	<b>7,38</b>	<b>5,78</b>	<b>165,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1100</b>	<b>41,16</b>	<b>47,65</b>	<b>187,01</b>	<b>1285,24</b>



день 8							
Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г) для детей с 1 года до 3 лет			
			дети от 1 до 3 лет	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Творожно-рисовая запеканка со сладкой подливой	189	170	12,10	13,47	20,73	290,00
	Чай с сахаром	392	160	0,04	0,01	6,99	28,00
	Кондитерское изделие		20	1,20	5,92	12,60	130,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>13,34</b>	<b>19,40</b>	<b>40,32</b>	<b>448,00</b>
2 завтрак	Сок грушевый - яблочный	399	100	0,75	0,00	15,15	64,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>64,00</b>
Обед	Борщ	47	130	1,30	6,53	7,17	70,80
	Биточки рыбные в т/с	255	50	7,61	6,65	5,33	71,00
	Пшеничная каша	168	90	3,98	4,98	24,05	130,40
	Зеленый горошек	10	30	1,20	2,00	3,00	33,44
	Компот из сушеных фруктов	376	110	0,33	0,01	20,80	84,75
	Хлеб пшеничный		20	3,30	0,30	14,49	71,00
	Хлеб ржаной		20	1,98	0,36	10,02	52,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>19,70</b>	<b>20,83</b>	<b>84,86</b>	<b>513,39</b>
Подник	Кисель витаминизированный	383	170	0,06	0,00	14,49	67,00
	Булочка	469	30	2,30	4,13	1,48	89,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>2,36</b>	<b>4,13</b>	<b>15,97</b>	<b>156,00</b>
<b>Итого за день</b>			<b>1100</b>	<b>36,15</b>	<b>44,36</b>	<b>156,30</b>	<b>1181,39</b>

день 9

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда дети от 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г) для детей с 1 года до 3 лет			
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Каша манная молочная с м/с	168	160	2,32	4,96	24,08	157,00
	Чай с сахаром	392	160	0,04	0,01	6,99	28,00
	Бутерброд с маслом	1	30	2,38	5,32	14,00	130,00
<b>Итого</b>			350	4,74	10,29	45,07	315,00
2 завтрак	Фрукты бананы - яблоко	368	100	1,05	0,35	14,70	66,00
<b>Итого</b>			100	1,05	0,35	14,70	66,00
Обед	Суп гречневый	80	150	1,42	1,96	10,49	66,34
	Тефтели мясные в т/с	287	100	20,80	16,33	18,50	237,00
	Пюре из свеклы	324	40	0,55	2,47	3,11	36,84
	Компот из сушеных фруктов	376	120	0,33	0,01	20,80	84,75
	Хлеб пшеничный		20	2,30	0,30	14,49	71,00
	Хлеб рисовой		20	1,98	0,36	10,02	52,00
<b>Итого</b>			450	27,36	21,43	77,41	547,93
Подник	Молоко кипяченое	401	160	4,35	7,75	6,30	76,00
	Булочка с повидлом		40	1,50	2,92	13,56	139,00
<b>Итого</b>			200	5,85	10,67	19,86	215,00
<b>Итого за день</b>			1100	39,00	42,74	157,04	1143,93

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептуры	Взвешивание дети от 1 до 3 лет	Пищевые вещества (г) для детей с 1 года до 3 лет			
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Вермишель отварная с м/с	205	170	4,68	3,36	27,25	171,00
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2,34	2,00	10,63	70,00
	Кондитерское изделие		30	1,50	2,92	13,60	129,00
Итого			350	8,52	8,28	51,48	370,00
2 завтрак	Витаминизированный напиток - витаминка	399	100	0,75	0,36	15,15	64,00
Итого			100	0,75	0,36	15,15	64,00
Обед	Щи	94	120	1,36	4,86	5,35	62,00
	Жаркое по-домашнему	276	125	7,54	9,55	10,18	156,00
	Консервированный зеленый горошек	33	55	0,95	2,72	5,27	49,46
	Компот из сушеных фруктов	376	110	0,33	0,01	20,80	84,75
	Хлеб пшеничный		20	2,30	0,30	14,49	71,00
	Хлеб ржаной		20	1,98	0,36	10,02	52,00
Итого			450	14,46	17,80	66,11	475,21
Полдник	Кисло-молочный продукт	401	160	3,58	4,08	7,58	85,00
	Булочка с повидлом	2	40	2,09	3,03	20,00	113,50
Итого			200	5,67	7,11	27,58	198,50
Итого за день			1100	29,40	33,55	160,32	1107,71
Итого за 5 дней				181,36	239,57	835,19	5869,94
Среднее значение				36,27	47,90	167,04	1173,99
Итого за 10 дней				393,41	478,38	1853,02	12881,98
Среднее значение				39,34	47,84	185,30	1288,20
Содержание белков, жиров,				3,05	3,713559561	14,38458995	