

«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

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептур	дети от 3 до 6 лет	Пищевые вещества (г) для детей с 3 лет до 6 лет			
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Вермишель отварная с маслом и сыром	206	180	8,17	10,28	29,78	230,00
	Кофейный напиток с молоком	395	190	2,85	4,41	10,36	90,00
	Кондитерское изделие		30	1,50	2,92	13,60	80,00
Итого			400	11,56	17,61	53,74	400,00
2 завтрак	Фрукты яблоко- банан		100	1,50	0,50	20,00	95,00
Итого			100	1,50	0,50	20,00	95,00
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	67	160	1,70	6,82	6,69	77,00
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	277	90	13,63	16,30	5,24	200,00
	Консервированный зеленый горошек	10	40	1,50	3,10	3,80	50,20
	Отварная гречка с маслом	314	100	5,60	5,00	20,50	145,50
	Компот из сушеных фруктов	376	160	0,39	0,01	20,90	101,70
	Хлеб пшеничный		25	3,00	1,50	20,15	100,00
	Хлеб ржаной		25	3,00	1,60	16,70	80,00
Итого			600	28,82	34,33	93,98	754,40
Полдник	Кисель витаминизированный	383	200	0,07	0,05	20,54	80,16
	Булочка	469	50	3,00	1,50	20,15	110,00
Итого			250	3,07	1,55	40,70	190,16
Итого за день			1350	44,95	53,99	208,42	1439,56

день 2

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептура	Пищевые вещества (г) для детей с 3 лет до 6 лет				
			дети от 3 до 6 лет	Б	Ж	У	К
Завтрак	Каша рисовая молочная	168	180	5,43	5,23	35,27	215,00
	Кофейный напиток	395	180	2,85	4,41	14,36	91,00
	Бутерброд с маслом	1	40	2,45	10,55	14,62	140,00
Итого			400	10,73	20,19	64,25	446,00
2 завтрак	Витаминизированный напиток - витаминка	368	100	1,50	0,40	14,70	95,00
Итого			100	1,50	0,40	14,70	95,00
Обед	Суп с клецками	85	160	3,67	9,68	9,71	109,80
	Птица тушеная в соусе с овощами	302	160	11,00	12,64	20,88	209,00
	Консервированный зеленый горошек	10	40	1,80	3,10	3,80	50,20
	Компот из сушеных фруктов	376	160	0,39	0,02	24,90	101,70
	Хлеб пшеничный		40	3,30	1,50	24,15	120,00
	Хлеб-разной		40	2,30	1,60	16,70	90,00
Итого			600	22,46	28,53	100,14	680,70
Подник	Кисло-молочный продукт	401	200	5,60	4,50	7,56	100,00
	Кондитерское изделие	469	50	3,30	1,50	24,15	120,00
Итого			250	8,90	6,00	31,71	220,00
Итого за день			1350	43,59	55,12	210,80	1441,70

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептура	дети от 3 до 6 лет	Пищевые вещества (г) для детей с 3 лет до 6 лет			
				Б	Ж	У	К
Завтрак	Творожно-манная пудинг со сладкой подливой	235	180	10,26	10,10	10,37	263,00
	Чай с сахаром	392	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	Кондитерское изделие		40	2,00	3,92	14,60	140,00
Итого			400	12,32	14,04	34,96	443,00
2 завтрак	Витаминизированный напиток - витаминка	399	100	0,45	0,30	25,45	112,00
Итого			100	0,45	0,30	25,45	112,00
Обед	Суп вермишелевый	82	160	3,15	8,27	20,71	93,80
	Шницель рыбный в т/с	261	80	9,90	15,99	10,68	105,00
	Пшеничная каша	168	100	5,08	6,08	25,05	133,00
	Салат из свеклы	33	60	0,80	3,65	5,01	66,30
	Компот из сушеных фруктов	376	150	0,40	0,01	24,90	121,70
	Хлеб пшеничный		25	3,00	1,50	22,00	120,00
	Хлеб ржаной		25	3,00	1,60	16,70	90,00
Итого			600	25,33	37,10	125,05	729,80
Подник	Какао с молоком	397	200	6,67	5,19	15,82	117,00
	Булочка	469	50	3,30	1,50	24,15	120,00
Итого			250	9,97	6,69	39,97	237,00
Итого за день			1350	48,07	58,13	225,43	1521,80

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептур	дети от 3 до 6 лет	Пищевые вещества (г) для детей с 3 лет до 6 лет			
				Б	Ж	У	К
Завтрак	Яйцо отварное, Консервированная кукуруза	213	140	4,08	4,60	0,28	63,00
	Какао с молоком	397	200	4,50	3,19	15,82	107,00
	Бутиерброд с маслом сливочным и сыром	3	60	6,00	8,45	19,39	180,00
Итого			400	14,58	16,24	35,49	350,00
2 завтрак	Витаминизированный напиток - витаминка	399	100	0,45	0,30	24,45	102,00
Итого			100	0,45	0,30	24,45	102,00
Обед	Суп рассольник	76	150	2,68	6,09	13,27	100,00
	Биточки мясные в т/с	298	100	13,00	14,21	22,56	250,00
	Рис отварной	313	100	4,15	3,72	32,07	67,00
	Салат из свеклы	33	40	1,30	4,70	4,80	60,58
	Компот из сушеных фруктов	376	160	0,39	0,01	24,90	101,70
	Хлеб пшеничный		25	3,30	1,50	20,15	118,00
	Хлеб ржаной		25	2,30	1,60	16,70	87,00
Итого			600	27,12	31,83	134,45	784,28
Полдник	Молоко кипяченое	383	200	5,48	4,88	9,07	102,00
	Кондитерское изделие	2	50	4,00	3,93	25,56	158,00
Итого			250	9,48	8,81	34,63	260
Итого за день			1350	51,63	57,18	229,02	1496,28

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептур	дети от 3 до 6 лет	Пищевые вещества (г) для детей с 3 лет до 6 лет			
				Б	Ж	У	К
Завтрак	Каша пшенная молочная с м/с	168	200	5,43	5,23	30,38	163,00
	Кофейный напиток	395	180	4,85	5,41	12,36	91,00
	Кондитерское изделие		20	1,54	2,92	13,60	87,00
Итого			400	11,82	13,56	56,34	341,00
2 завтрак	Фрукты бананы - яблоко	368	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	44,00
Обед	Суп гречневый	57	180	1,40	13,92	10,19	82,00
	Ленивые голубцы	298	120	9,90	7,80	11,64	173,00
	Соус белый	347	20	0,46	1,68	3,20	29,80
	Зеленый горошек консервированный	10	50	3,00	5,40	7,25	41,76
	Компот из сушеных фруктов	376	150	0,40	0,02	24,99	102,00
	Хлеб пшеничный		40	3,95	0,50	24,15	118,00
	Хлеб ржаной		40	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого			600	22,41	34,44	108,17	633,56
Полдник	Кисло-молочный продукт	160	200	6,00	4,50	7,56	92,00
	Булочка	469	50	2,30	1,50	20,15	118,00
Итого			250	8,30	6,00	27,71	210,00
Итого за день			1350	42,93	54,40	202,02	1228,56
Итого за 5 дней				264,28	303,00	1307,36	7127,90
Среднее значение				52,85	60,60	261,47	1425,58

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептура	дети от 3 до 6 лет	Пищевые вещества (г) для детей с 3 лет до 6 лет			
				Б	Ж	У	К
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	168	180	5,52	6,38	24,13	114,00
	Кофейный напиток	395	160	3,35	2,41	12,36	91,00
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	3	60	3,68	7,45	16,39	180,00
Итого			400	12,55	16,24	52,88	385,00
2 завтрак	Витаминизированный напиток - напиток	368	100	1,05	0,35	14,70	66,00
Итого			100	1,05	0,35	14,70	66,00
Обед	Суп вермишелевый	82	160	2,95	2,27	13,71	83,80
	Плов из говядины	304	180	16,30	19,69	28,69	316,00
	Салат из свеклы с зеленым горошком	33	50	0,85	3,65	5,01	56,30
	Компот из сушеных фруктов	376	150	0,39	0,01	22,90	101,70
	Хлеб пшеничный		30	3,95	0,50	24,15	118,00
	Хлеб ржаной		30	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого			600	27,74	26,72	111,16	762,80
Полдник	Какао - напиток	397	200	4,67	3,19	13,82	107,00
	Кондитерское изделие		50	1,50	2,92	13,60	87,00
Итого			250	6,17	6,11	27,42	194,00
Итого за день			1350	47,51	49,42	296,16	1407,80

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептур	дети от 3 до 6 лет	Пищевые вещества (г) для детей с 3 лет до 6 лет			
				Б	Ж	У	К
Завтрак	Каша гречневая молочная	168	200	5,97	6,28	44,97	164,00
	Кофейный напиток	395	160	3,65	2,41	12,26	91,00
	Бутерброд с маслом сливочным	1	40	3,45	7,55	14,62	136,00
Итого			400	13,07	16,24	71,85	391,00
2 завтрак	Фрукты яблоко - банан	368	100	0,40	0,50	9,80	44,00
Итого			100	0,40	0,50	9,80	44,00
Обед	Суп с бобовыми	81	160	4,09	8,21	12,05	107,80
	Макароник с мясом	292	150	19,78	17,13	42,59	488,00
	Соус белый	347	30	0,46	1,68	3,20	29,80
	Кукуруза консервированная	12	50	0,73	3,70	3,80	20,58
	Компот из сушеных фруктов	376	150	0,39	0,01	22,90	101,70
	Хлеб пшеничный		30	2,95	0,50	20,15	118,00
	Хлеб ржаной		30	3,00	0,60	16,70	87,00
Итого			600	31,40	31,83	121,39	952,88
Подание	Кисло-молочный продукт	401	200	5,25	4,50	5,56	92,00
	Будочка	469	50	1,64	6,26	16,96	179,00
Итого			250	6,89	10,76	22,52	271,00
Итого за день			1350	51,76	59,33	225,56	1658,88

Табл. 8

Приемы пищи	Наименование блюда	№ рецептур	дети от 3 до 6 лет	Пшеничные вещества (г) для детей с 3 лет до 6 лет			
				Б	Ж	У	К
Завтрак	Творожно-рисовая запеканка со сладкой подливой	189	190	14,73	16,53	24,30	347,00
	Чай с сахаром	392	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	Кондитерское изделие		30	1,64	6,26	16,96	149,00
Итого			400	16,43	22,81	51,25	556,00
2 завтрак	Сок грушевый - яблочный	399	100	0,75	0,00	15,15	64,00
Итого			100	0,75	0,00	15,15	64,00
Обед	Борщ	47	180	2,45	8,90	9,19	82,00
	Биточки рыбные в т/с	255	70	8,09	7,36	6,79	97,00
	Пшеничная каша	168	110	5,08	6,08	25,05	133,00
	Зеленый горошек	10	40	2,80	2,40	3,80	50,20
	Компот из сушеных фруктов	376	150	0,39	0,01	24,90	101,70
	Хлеб пшеничный		25	3,95	0,50	24,15	118,00
	Хлеб ржаной		25	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого			600	26,06	25,85	110,58	668,90
Подник	Кисель витаминизированный	383	200	0,07	0,00	16,20	80,46
	Булочка	469	50	2,64	6,26	10,91	149,00
Итого			250	2,71	6,26	27,11	229,46
Итого за день			1350	45,95	54,92	204,09	1518,36

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептур	дети от 3 до 6 лет	Пищевые вещества (г) для детей с 3 лет до 6 лет			
				Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	Каша манная молочная с м/с	168	180	3,99	6,07	30,09	179,00
	Чай с сахаром	392	180	0,06	0,02	9,99	40,00
	Бутерброд с маслом	1	40	3,45	7,55	14,62	146,66
Итого			400	7,50	13,64	54,70	365,66
2 завтрак	Фрукты бананы - яблоко	368	100	1,05	0,35	14,70	66,00
Итого			100	1,05	0,35	14,70	66,00
Обед	Суп гречневый	80	180	2,57	3,18	10,66	74,60
	Гейтеси мясные в т/с	287	120	22,53	19,47	19,95	285,00
	Пюре из свеклы	324	60	0,79	3,71	4,67	55,56
	Компот из сушеных фруктов	376	180	0,39	0,01	24,90	101,70
	Хлеб пшеничный		30	3,95	0,50	24,15	118,00
	Хлеб ржаной		30	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого			600	33,53	27,47	101,03	721,86
Полдник	Молоко кипяченое	401	200	4,75	9,50	6,96	102,00
	Булочка с повидлом		50	1,64	2,92	26,96	179,00
Итого			250	6,39	12,42	33,92	281,00
Итого за день			1350	48,47	53,88	204,35	1434,52

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептур	дети от 3 до 6 лет	Пищевые вещества (г) для детей с 3 лет до 6 лет			
				Б	Ж	У	К
Завтрак	Вермишель отварная с м/с	205	180	5,57	5,63	30,31	197,00
	Кофейный напиток с молоком	395	180	2,85	2,41	11,36	91,00
	Кондитерское изделие		40	1,64	2,92	15,06	139,00
Итого			400	10,06	10,96	56,73	427,00
2 завтрак	Сок яблочный - грушевый	399	100	0,75	0,36	15,15	64,00
Итого			100	0,75	0,36	15,15	64,00
Обед	Щи	94	170	2,70	6,82	6,69	67,00
	Жаркое по - домашнему	276	150	9,33	11,53	11,19	195,00
	Консервированный зеленый горошек	33	70	1,34	3,76	7,31	68,95
	Компот из сушеных фруктов	376	150	0,39	0,01	22,00	101,70
	Хлеб пшеничный		30	3,95	0,50	24,15	118,00
	Хлеб ржаной		30	3,30	0,60	16,70	87,00
Итого			600	21,01	23,22	88,04	637,65
Полдник	Кисло-молочный продукт	401	200	5,48	5,88	8,07	102,00
	Будочка	2	50	3,49	3,93	22,56	156,00
Итого			250	8,97	9,81	30,63	258,00
Итого за день			1350	40,79	44,35	190,55	1386,65
Итого за 5 дней				234,48	261,90	1030,71	7406,21
Среднее значение				46,90	52,38	206,14	1481,24
Итого за 10 дней				539,12	564,90	2338,07	14834,11
Среднее значение				53,90	56,49	233,81	1483,41
Содержание белков, жиров,				3,71	3,89	16,08677793	