

«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 12 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 т/с	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
Ужин	Картофельное пюре	321	190	5,10	4,40	20,25	180,00
	Икра кабачковая	53	50	0,54	2,00	3,55	40,76
	Чай с сахаром	392	180	0,06	0,02	9,00	40,00
	Хлеб пшеничный		30	2,95	0,50	20,15	100,00
			450	8,65	6,92	52,95	360,76
Итого за день			1800,00	53,60	60,91	261,37	1800,32

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 пшеничная 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 вешками	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 ржаной		40	2,30	1,60	16,70	90,00
Итого			600	22,46	28,53	100,14	680,70
Подзавтрак	Кисело-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
Ужин	Суп молочный пшеничный	94	200	6,80	6,47	10,50	200,00
	Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,99	40,00
	Хлеб пшеничный		50	2,30	1,50	24,15	118,00
Итого			450	9,16	7,99	44,64	358,00
Итого за день			1800	52,75	63,11	255,44	1799,70

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	Творожно-маковый 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
	Котлета рыбная в т/с	261	80	9,90	15,99	10,68	105,00
	Пшениная 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 рисовый		25	3,00	1,60	16,70	90,00
Итого			600	25,33	37,10	125,05	729,80
Полдник	Какао с молоком	397	200	6,67	5,19	15,82	117,00
	Булочка	469	50	3,30	1,30	24,15	120,00
Итого			250	9,97	6,69	39,97	237,00
Ужин	Каша гречневая молотая	447	200	8,00	7,28	20,90	194,00
	Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,99	40,00
	Хлеб пшеничный		50	3,30	1,50	20,15	120,00
Итого			450	11,36	8,80	51,04	354,00
Итого за день			1800	59,43	66,93	276,47	1875,80

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
	Бутерброд 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
Подник	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
Ужин	Каша молочная геркулесовая	168	200	5	6,38	25,13	187
	Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,99	40
	Хлеб пшеничный		50	3	0,5	24,15	118
Итого			450	8,06	6,9	59,27	345
Итого за день			1800	59,69	64,08	288,29	1841,28

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептур	Пищевые вещества (г) для детей с 3 лет до 6 лет				
			дети от 3 до 6 лет	Б	Ж	У	К
Завтрак	Каша пшеница 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 греческий	57	180	1,40	13,92	10,19	82,00
	Ленивые голубцы	282	120	9,90	7,80	11,64	285,00
	Соус белый	347	20	0,46	1,68	3,20	29,80
	Зеленый горошек консервированный	10	50	3,00	5,40	7,25	55,56
	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	759,36
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
Ужин	Вермишель отварная с маслом	205	160	6,57	4,63	30,31	217,00
	Икра кабачковая	53	40	0,54	2,82	3,55	47,76
	Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,99	40,00
	Батон	469	50	3,00	1,50	20,15	118,00
Итого			450	10,17	8,97	60,45	422,76
Итого за день			1800	53,10	63,37	262,47	1777,12
Итого за 5 дней				278,57	318,40	1344,04	9094,22
Среднее значение				52,85	63,68	268,81	1818,84

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 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 - антошка	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 птицы	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
Ужин	Суп молочный пшеничный	394	200	5,80	5,47	17,50	146,00
	Чай с сахаром	392	200	0,60	0,02	9,99	40,00
	Хлеб пшеничный		50	4,64	6,26	25,96	179,00
Итого			450	11,04	11,75	53,45	365,00
Итого за день			1800	58,55	61,17	259,61	1772,80

Прием пищи	Наименование блюда	№ рецептур	Пищевые вещества (г) для детей с 3 лет до 6 лет				
			дети от 3 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
	Макаронные с мясом	292	160	19,78	17,13	42,59	488,00
	Соус белый	347	20	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	20,13	118,00
	Хлеб ржаной		30	3,00	0,60	16,70	87,00
Итого			600	31,40	31,83	121,39	952,88
Полдник	Кисло-молочный продукт	401	200	5,25	4,50	5,56	92,00
	Булочка	469	50	1,64	6,26	16,96	179,00
Итого			250	6,89	10,76	22,52	271,00
Ужин	Картофельное пюре	321	200	4,20	6,40	24,25	165,00
	Икра кабачковая	53	60	0,94	2,82	2,55	41,76
	Чай с сахаром	392	160	0,06	0,02	9,99	40,00
	Хлеб пшеничный		30	2,13	0,50	18,96	109,00
Итого			450	7,33	9,74	55,75	355,76
Итого за день			1800	59,09	69,07	281,31	2014,64

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	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
	Виточки 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
	Зелёный 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
Подзник	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
Ужин	Каша молочная манная	168	200	5,22	6,07	25,57	147,00
	Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,99	40,00
	Хлеб пшеничный		50	2,95	0,60	24,15	108,00
Итого			450	8,23	6,69	59,71	295,00
Итого за день			1800	54,18	61,61	263,80	1813,36

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
	Гофтели 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	724,86
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
Ужин	Блины спеченные с маслом и сахаром	447	200	5,13	6,76	40,39	297,00
	Чай с сахаром	392	250	0,06	0,02	9,99	40,00
Итого			450	5,19	6,78	50,38	337,00
Итого за день			1800	53,66	60,66	254,73	1771,52

Приём пищи	Наименование блюда	№ рецептур	детей 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	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	170	2,70			
	Жирное по-домашнему	276	150		9,33	11,53	11,19
	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
	Булочка	2	50	3,49	3,93	22,56	156,00
Итого			250	8,97	9,81	30,63	258,00
Ужин	Суп молочный гречневый	94	200	5,21	10,28	21,00	184,00
	Чай с сахаром	392	200	0,06	0,02	9,99	40,00
	Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	15,15	118,00
Итого			450	9,22	10,80	46,14	342,00
Итого за день			1800	50,01	55,15	236,69	1738,65
Итого за 5 дней				275,49	307,66	1296,14	9100,97
Среднее значение				55,10	61,53	259,23	1820,19
Итого за 10 дней				539,12	626,06	2640,18	18195,19
Среднее значение				53,90	62,61	264,02	1819,52
Содержание белков, жиров,				2,96	3,44	14,51031839	