

Согласовано
Руководитель структурного подразделения
МАОУ СОШ №9 имени П.А. Столыпина
г. Балашова Саратовской области
_____ Е.Т. Андриановой

Согласовано
Советом родителей
МАОУ СОШ №9 имени П.А. Столыпина
г. Балашова Саратовской области
_____ Е.Ю. Ахъядовой

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ №9 имени
П.А. Столыпина г. Балашова
Саратовской области
_____ Д.А. Кособрюхов



**Единое основное меню для питания детей
дошкольного возраста с 1,5 лет до 3-х лет
структурного подразделения МАОУ СОШ №9
имени П. А. Столыпина г. Балашова
Саратовской области с 10,5 часовым пребыванием**

**Меню пятиразовое для организации питания детей
в дошкольных образовательных организациях
Основное меню для детей в возрасте 1,5-3 лет**

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
225	Каша пшениная вязкая	150	9,29	7,60	17,35	160,96
459	Чай с лимоном	180	0,18	0	9,9	40,32
75	Сыр полутвёрдый (порциями)	5	1,30	1,80	0,00	18,50
пр	Батон витаминизированный обогащенный *	30	1,00	0,90	15,00	72,10
	Итого за Завтрак	365	11,77	10,30	42,25	291,88
	Второй завтрак					
469	Молоко кипяченое	100	2,35	2,50	3,00	43,90
	Итого за Второй завтрак	100	2,35	2,50	3,00	43,90
	Обед					
127	Суп гороховый	150	4,50	3,10	15,00	105,90
372/422	Котлета из птицы припущенная с соусом красным основным	50/10	3,99	2,93	7,40	79,31
256	Макаронные изделия отварные	110	2,70	5,30	21,67	117,18
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	1,26	3,36	4,20	52,08
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,23	0,08	17,78	72,68
573	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,15	7,76	38,39
574	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90
	Итого за Обед	550	15,68	15,22	87,61	529,44
	Полдник					
501	Сок фруктовый ,ягодный	150	1	0,15	15,15	64,95
82	Фрукты свежие	100	0,08	0,2	14	58,00
541.1	Ватрушка с творогом	50	16,24	9,65	18	140,8
	Итого за полдник	300	18,04	10,00	47,15	285,40
	Итого за день	1315	42.95	38.02	180	1088,73
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
212	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	150	8,00	10,97	15,69	164,32
457	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,00	36,72
пр	Батон витаминизированный обогащенный	30	1,00	0,90	15,00	72,10
82	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	14	58,00
	Итого за Завтрак	460	9,98	12,07	53,69	331,14
	Второй завтрак					
пр	Снежок	115	2,8	3,9	15,6	104,70
	Итого за Второй завтрак	115	2,8	3,9	15,6	104,70
	Обед					
104	Щи из св. капусты с картофелем	160	3,60	6,67	8,63	109,10
342/419	Пудинг из мяса с соусом томатным	55/15	3,44	4,15	17,05	122,09
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,72	4,36	8,47	92,00
53	Икра свекольная	30	0,74	0,74	1,64	21,65
494	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,23	0,08	17,78	72,68
573	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,15	7,76	38,39

574	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90
	Итого за Обед	570	15,73	16,44	75,13	519,81
	Полдник					
469	Молоко кипяченое	180	4,2	4,5	5,4	79,02
581	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,8	4,45	18,6	123,65
	Итого за полдник	230	7,03	8,95	24	202,67
	Итого за день	1375	35,54	41,36	168,42	1158,32
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
214	Каша манная вязкая	150	8,8	6,55	20,27	175,23
459	Чай с лимоном	180	0,18	0	9,9	40,32
79	Масло сливочное /порциями/	5	0,05	3,70	0,05	33,25
пр	Батон витаминизированный обогащенный	30	1,00	0,90	15,00	72,10
	Итого за Завтрак	365	10,03	11,15	53,13	430,23
	Второй завтрак					
469	Снежок	200	5,6	5	14	123,40
	Итого за Второй завтрак	200	5,6	5	14	123,40
	Обед					
128	Суп - лапша домашняя	150	2,08	1,76	13,65	90,64
333	Голубцы ленивые	120	9,50	9,60	9,70	166,00
48	Салат луковый	30	0,33	2,36	2,46	32,38
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,23	0,08	17,78	72,68
573	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,15	7,76	38,39
574	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90
	Итого за Обед	500	15,14	14,24	65,15	463,99
	Полдник					
54-4гн-20.1	Чай с молоком и сахаром	150	1,8	2,88	7,7	58,98
530	Ватрушки с повидлом	50	5,00	6,00	20,00	136,00
	Итого за полдник	200	6,80	8,88	27,70	194,98
	Итого за день	1265	37,57	36,54	152,04	1103,3
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
213	Каша гречневая вязкая	160	3,90	6,07	17,50	140,23
465	Кофейный напиток с молоком	160	3,10	2,13	9,11	68,02
79	Масло сливочное /порциями/	5	0,05	3,70	0,05	33,25
75	Сыр полутвёрдый (порциями)	5	1,30	1,80	0,00	18,50
пр	Батон витаминизированный обогащенный	30	1,00	0,90	15,00	72,10
	Итого за Завтрак	360	9,35	14,60	41,66	332,10
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый ,ягодный	100	0,5	0,1	10,1	43,30
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,30
	Обед					
21	Салат из моркови	30	1,03	0,88	1,97	19,96
95	Борщ с капустой и картофелем	160	7,83	8,78	17,66	181,02
292	Плов из перловой крупы	120	7,80	12,48	34,40	260,00
494	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,23	0,08	17,78	72,68
573	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,15	7,76	38,39
574	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90

	Итого за Обед	510	19,89	22,67	93,37	635,94
	Полдник					
485	Кисель из повидла, джема, варенье	150	0,015	0,015	4,3	17,00
545	Сдоба обыкновенная	50	6,5	6,7	25,8	189,5
	Итого за полдник	200	6,52	6,72	30,10	206,50
	Итого за день	1170	36,27	44,03	175,19	1217,83
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
209	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,60	6,00	27,40	181,00
462	Какао с молоком	160	3,208	2,56	17,176	104,58
79	Масло сливочное /порциями/	5	0,05	3,70	0,05	33,25
пр	Батон витаминизированный обогащенный	40	1,3	1,2	20	96,10
	Итого за Завтрак	355	10,16	13,46	64,63	414,93
	Второй завтрак					
469	Молоко кипяченое	100	2,8	2,5	7	61,70
	Итого за Второй завтрак	100	2,80	2,5	7,00	61,70
	Обед					
26	Салат из свеклы отварной	30	0,86	0,74	5,15	30,67
66	Суп картофельный с клецками	160	1,50	0,90	9,00	57,00
350	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	70	4,69	4,50	8,82	66,58
377/154	Картофельное пюре/картофель отварной в молоке	110	3,57	9,09	17,34	154,45
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,23	0,08	17,78	72,68
573	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,15	7,76	38,39
574	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90
	Итого за Обед	570	13,84	15,75	79,65	483,67
	Полдник					
501	Сок фруктовый, ягодный	150	0,75	0,15	15,15	64,95
544	Булочка российская	50	2,3	3,56	26,05	154,44
	Итого за полдник	200	3,05	3,71	41,20	210,39
	Итого за день	1225	29,85	35,42	192,47	1170,69
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
229	Каша «Дружба»	150	5,12	5,19	14,00	123,19
465	Кофейный напиток с молоком	160	3,10	2,13	9,11	68,02
75	Сыр полутвёрдый (порциями)	5	1,30	1,80	0,00	18,50
пр	Батон витаминизированный обогащенный	40	1,30	1,20	20,00	96,10
	Итого за Завтрак	355	10,82	10,32	43,11	305,81
	Второй завтрак					
пр	Снежок	115	2,8	3,9	15,6	104,70
	Итого за Второй завтрак	115	2,8	3,9	15,6	104,70
	Обед					
104	Щи из св. капусты с картофелем	160	3,60	6,67	8,63	109,10
256	Макаронные изделия отварные	110	2,70	5,30	21,67	117,18
325	Азу	60	6,82	7,14	1,8	98,74

21	Салат из моркови	30	1,03	0,88	1,97	19,96
486	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,23	0,08	24,78	100,70
573	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,15	7,76	38,39
574	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90
	Итого за Обед	560	17,38	20,52	80,41	547,97
	Полдник					
54-4гн-20.1	Чай с молоком и сахаром	150	1,8	2,16	7,7	58,98
542	Булочка домашняя	50	6,5	6,7	25,8	189,5
82	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	14	58,00
	Итого за полдник	300	9,10	9,06	47,50	306,48
	Итого за день	1330	40,1	43,8	186,63	1264,95
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
225	Каша пшеничная вязкая	150	9,29	6,60	17,35	160,96
459	Чай с лимоном	180	0,18	0	9,9	40,70
79	Масло сливочное /порциями/	5	0,05	3,65	0,05	33,25
пр	Батон витаминизированный обогащенный	30	1,00	0,90	15,00	72,10
	Итого за Завтрак	365	10,52	11,15	42,30	307,01
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый, ягодный	100	0,50	0,10	10,10	43,00
82	Фрукты свежие	100	0,2	0,2	14	58,00
	Итого за Второй завтрак	100	0,70	0,30	24,10	101,00
	Обед					
122	Суп с рыбными консервами	150	1,58	3,04	12,00	83,00
339/422	Котлеты из мяса с соусом красным основным	70	6,00	5,25	7,66	89,77
202	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,72	4,36	25,00	164,20
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	1,26	3,36	4,20	52,08
494	Компот из плодов сухих яблок или ягод сушеных	150	0,23	0,08	17,78	72,68
573	Хлеб пшеничный	20	1,50	0,15	7,76	38,39
574	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90
	Итого за Обед	560	16,79	16,54	88,20	564,02
	Полдник					
470	Снежок	150	4,1	3,8	17,28	120,60
543	Булочка дорожная	50	2,3	3,56	26,05	145,44
	Итого за полдник	200	6,40	7,36	43,33	266,04
	Итого за день	1325	34,41	35,35	197,92	1238,06
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	150	8,00	10,97	15,69	164,32
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	40,60
75	Сыр полутвёрдый (порциями)	5	1,30	1,80	0,00	18,50
пр	Батон витаминизированный обогащенный	30	1,00	0,90	15,00	72,10
	Итого за Завтрак	385	10,50	13,67	40,69	295,52
	Второй завтрак					
469	Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	10,5	92,55
	Итого за Второй завтрак	150	4,2	3,75	10,5	92,55

	Обед					
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	160	4,29	6,50	8,42	104,80
328	Жаркое по-домашнему	160	7,84	10,32	21,88	189,52
26	Салат из свеклы отварной	30	0,86	0,74	5,15	30,67
495	Компот из смеси сухофруктов	150	0,23	0,08	17,78	72,68
573	Хлеб ржаной	20	1,50	0,15	7,76	38,39
574	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,30	13,80	63,90
	Итого за Обед	550	16,21	18,08	74,78	499,96
	Полдник					
469	Снежок	200	5,6	5	14	123,40
541	Булочка «Ванильная»	50	2,1	2,2	18	100
	Итого за полдник	250	7,7	7,2	32	223,4
	Итого за день	1335	38,61	42,7	157,97	1111,43
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
140	Суп молочный с крупой	150	4,37	3,10	21,30	129,80
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,88	2,66	11,39	85,02
79	Масло сливочное /порциями/	5	0,05	3,70	0,05	33,25
пр	Батон витаминизированный обогащенный	30	1,00	0,90	15,00	72,10
	Итого за Завтрак	385	9,3	10,36	47,74	320,17
	Второй завтрак					
501	Сок фруктовый, ягодный	100	0,5	0,1	10,1	43,30
82	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	44,40
	Итого за Второй завтрак	200	0,9	0,5	19,9	87,7
	Обед					
98	Свекольник	150	4,26	1,68	3,92	39,84
372/422	Биточки из птицы припущенные с соусом красным	70	4,46	5,09	19,15	140,25
377/154	Картофельное пюре/картофель отварной в молоке	110	3,57	9,09	18,27	154,45
21	Салат из моркови	30	1,03	0,88	1,97	19,96
496	Напиток из шиповника	150	0,16	0,00	9,20	37,44
573	Хлеб ржаной	30	2,25	0,23	11,64	57,59
574	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,30	13,80	63,90
	Итого за Обед	570	17,23	17,27	77,95	513,43
	Полдник					
54-4гн-20.1	Чай с молоком	150	2,14	2,16	7,7	58,98
79	Масло сливочное /порциями/	10	0,1	7,3	0,1	66,50
75	Сыр полутвёрдый (порциями)	10	2,60	3,60	0,00	37,00
пр	Батон витаминизированный обогащенный	30	1	0,9	15	72,10
	Итого за полдник	200	5,84	13,96	22,8	234,58
	Итого за день	1355	33,27	42,09	168,39	1155,23
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
214	Каша манная вязкая	150	8,8	5,9	20,27	175,23
462	Какао с молоком	160	2,9	2,60	11,00	80,00
79	Масло сливочное /порциями/	5	0,05	3,70	0,05	33,25
пр	Батон витаминизированный	40	1,33	1,20	20,00	96,13

