

Согласовано

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

Утверждаю

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



Согласовано

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

Единое основное меню для питания детей
дошкольного возраста с 3-х лет до 7-ми 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 3-7 лет						
№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
225	Каша пшениная вязкая	200	12,39	10,13	24,13	237,28
459	Чай с лимоном	200	0,2	0	11	44,7
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	435	14,89	12,83	50,13	372,58
	Второй завтрак					
469	Молоко кипяченое	200	4,70	5,00	6,00	87,80
	Итого за Второй завтрак	200	4,70	5,00	6,00	87,80
	Обед					
127	Суп гороховый	180	5,40	3,70	18,00	127,10
372/422	Котлета из птицы припущенная с соусом красным основным	70/20	6,84	7,40	12,60	131,04
256	Макаронные изделия отварные	130	3,19	6,00	25,61	162,58
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	2,10	5,60	7,00	86,80
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,27	0,09	21,33	87,21
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	680	20,80	23,24	106,10	697,02
	Полдник					
501	Сок фруктовый ,ягодный	200	1	0,2	20,2	86,60
82	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	14	58,00
541.1	Ватрушка с творогом	70	16,24	13,51	25,2	140,8
	Итого за полдник	370	18,04	13,91	59,40	285,40
	Итого за день	1685	58,43	54,98	221,63	1442,8
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
212	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	200	10,67	15,70	25,19	263,29
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	40,80
пр	Батон витаминизированный обогащенный	30	1,0	0,90	15,00	72,10
82	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	14	58,00
	Итого за Завтрак	530	12,67	16,08	64,19	407,19
	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	190	4,32	7,92	9,87	138,06
342/419	Пудинг из мяса с соусом томатным	70/20	4,44	6,89	28,96	196,27
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,58	5,15	10,83	112,01
53	Икра свекольная	50	1,43	1,23	2,74	27,75
494	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,09	21,33	87,21
573	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	11,64	57,59
574	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90

	Итого за Обед	700	19,79	21,81	99,17	682,78
	Полдник					
469	Молоко кипяченое	200	4,7	5	6	87,80
581	Кондитерское изделие (пряник)	50	2,8	4,45	18,6	123,65
	Итого за полдник	250	7,5	9,45	24,6	211,45
	Итого за день	1595	42,76	51,96	203,56	1406,11
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
214	Каша манная вязкая	200	11,73	10,39	27,03	246,93
459	Чай с лимоном	200	0,2	0	11	44,7
79	Масло сливочное /порциями/	10	0,10	7,30	0,10	66,50
пр	Батон витаминизированный обогащенный	30	1,00	0,90	15,00	72,10
	Итого за Завтрак	440	13,03	18,59	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	200	3,13	3,08	19,82	119,56
333	Голубцы ленивые	150	11,88	12,00	15,00	207,00
48	Салат луковый	50	0,55	3,93	4,1	53,97
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,27	0,09	21,33	87,21
573	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	11,64	57,59
574	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90
	Итого за Обед	640	19,58	19,63	85,69	589,23
	Полдник					
54-4гн-20.1	Чай с молоком и сахаром	200	2,8	2,88	10,26	78,64
530	Ватрушки с повидлом	70	6,10	6,00	25,00	178,00
	Итого за полдник	270	8,90	8,88	35,26	256,64
	Итого за день	1550	47,1	52,15	188,11	1399,47
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
213	Каша гречневая вязкая	170	4,88	7,00	27,72	201,30
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,88	2,66	11,39	85,02
79	Масло сливочное /порциями/	5	0,50	3,70	0,05	33,25
75	Сыр полутвёрдый (порциями)	10	2,60	3,60	0,00	37,00
пр	Батон витаминизированный обогащенный	30	1,00	0,90	15,00	72,10
	Итого за Завтрак	415	12,86	17,86	56,16	428,67
	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	50	1,72	1,47	3,29	33,27
95	Борщ с капустой и картофелем	200	9,90	10,98	24,08	234,70
292	Плов из перловой крупы	150	9,75	15,60	43,00	380,00
494	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,09	21,33	87,21
573	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	7,76	38,39
574	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90
	Итого за Обед	630	24,64	28,59	113,26	837,47
	Полдник					

485	Кисель из повидла, джема, варенье	200	0,02	0,02	5,73	23,18
545	Сдоба обыкновенная	70	9,1	9,85	39,62	283,5
	Итого за полдник	270	9,12	9,87	45,35	306,68
	Итого за день	1415	47,16	56,45	224,91	1616,16
Пятница, 1 неделя						
	Завтрак					
209	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,40	8,50	36,50	241,00
462	Какао с молоком	200	4,01	3,2	21,47	130,72
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	445	12,76	16,60	78,02	501,07
	Второй завтрак					
469	Молоко кипяченое	200	5,6	5	14	123,40
	Итого за Второй завтрак	200	5,6	5,00	14,00	123,40
	Обед					
26	Салат из свеклы отварной	50	1,43	1,23	8,60	51,12
66	Суп картофельный с клецками	190	2,00	1,40	12,00	76,00
350	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	90	6,03	5,79	11,34	88,17
377/154	Картофельное пюре/картофель отварной в молоке	130	4,22	11,57	21,60	194,35
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,27	0,09	21,33	87,21
573	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	11,64	57,59
574	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90
	Итого за Обед	700	17,70	20,60	100,31	618,34
	Полдник					
501	Сок фруктовый, ягодный	200	1,0	0,20	20,20	86,60
544	Булочка российская	70	3,22	4,98	36,47	203,62
	Итого за полдник	270	4,22	5,18	56,67	290,22
	Ужин					
82	Фрукты свежие	100	0,2	0,2	14	58,00
286/406	Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким	100/50	12,5	15,34	45,89	371,62
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	40,60
	Итого за Ужин	450	12,9	15,54	69,89	470,22
	Итого за день	1615	40,28	47,38	249	1533,03
Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак					
229	Каша «Дружба»	200	7,73	6,10	20,67	157,60
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,88	2,66	11,39	85,02
75	Сыр полутвёрдый (порциями)	10	2,60	3,60	0,00	37,00
пр	Батон витаминизированный обогащенный	40	1,30	1,20	20,00	96,10
	Итого за Завтрак	450	15,51	13,56	52,06	375,72
	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	190	4,32	7,92	9,87	138,06

	картофелем					
256	Макаронные изделия отварные	130	3,19	6,00	25,61	162,58
325	Азу	80	9,09	9,52	2,40	131,65
21	Салат из моркови	50	1,72	1,47	3,29	33,27
486	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,09	29,74	120,83
573	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	11,64	57,59
574	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90
	Итого за Обед	690	22,35	25,53	96,35	707,87
	Полдник					
54-4гн-20.1	Чай с молоком и сахаром	200	2,8	2,88	10,26	78,64
542	Булочка домашняя	70	9,1	9,4	36,12	265,3
82	Фрукты свежие	100	0,8	0,2	14	58,00
	Итого за полдник	370	12,70	12,48	60,38	401,94
	Итого за день	1625	53,36	55,47	224,39	1590,23
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
225	Каша пшеничная вязкая	200	12,39	10,13	24,13	237,28
459	Чай с лимоном	200	0,2	0	11	44,70
79	Масло сливочное /порциями/	5	0,05	3,65	0,05	33,25
пр	Батон витаминизированный обогащенный	40	1,30	1,20	20,00	96,10
	Итого за Завтрак	445	13,94	14,98	55,18	411,33
	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	180	1,90	3,65	15,00	104,00
339/422	Котлеты из мяса с соусом красным основным	90	7,71	6,75	9,85	131,01
202	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,58	5,15	29,50	193,80
150	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	2,10	5,60	7,00	86,80
494	Компот из плодов сухих яблок или ягод сушеных	180	0,27	0,09	21,33	87,21
573	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,23	11,64	57,59
574	Хлеб ржаной	30	1,50	0,30	13,80	63,90
	Итого за Обед	690	21,31	21,77	108,12	724,30
	Полдник					
470	Снежок	200	5,4	5	21	150,60
543	Булочка дорожная	70	3,22	4,98	36,47	203,62
	Итого за полдник	270	8,62	9,98	57,47	354,22
	Итого за день	1605	44,57	47,03	244,87	1590,85
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	10,67	15,70	25,19	236,29
457	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	40,60
75	Сыр полутвёрдый (порциями)	10	2,60	3,60	0,00	37,00
пр	Батон витаминизированный обогащенный	30	1,00	0,90	15,00	72,10
	Итого за Завтрак	440	14,47	20,20	51,19	385,99
	Второй завтрак					

469	Молоко кипяченое	200	5,6	5	14	123,40
	Итого за Второй завтрак	200	5,6	5	14	123,40
	Обед					
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем	190	6,48	7,80	12,00	147,20
328	Жаркое по-домашнему	200	9,80	12,70	27,35	252,90
26	Салат из свеклы отварной	50	1,43	1,23	8,58	51,12
495	Компот из смеси сухофруктов	180	0,27	0,09	21,33	87,21
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	670	20,98	22,27	90,82	640,72
	Полдник					
469	Снежок	200	5,6	5	14	123,40
541	Булочка «Ванильная»	70	2,94	3,8	25,2	140
	Итого за полдник	270	8,54	8,08	39,2	263,4
	Итого за день	1580	49,59	55,55	194,21	1413,51
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
140	Суп молочный с крупой	200	5,83	4,20	28,40	172,80
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,88	2,66	11,39	85,02
79	Масло сливочное /порциями/	10	0,10	7,30	0,10	66,50
пр	Батон витаминизированный обогащенный	30	1,00	0,90	15,00	72,10
	Итого за Завтрак	440	10,81	15,06	54,89	396,42
	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	180	5,11	2,02	4,55	53,80
372/422	Биточки из птицы припущенные с соусом красным	90	5,73	6,54	24,62	180,32
377/154	Картофельное пюре/картофель отварной в молоке	150	4,90	12,40	25,00	231,60
21	Салат из моркови	50	1,72	1,47	3,29	33,27
496	Напиток из шиповника	200	0,20	0,00	11,50	46,80
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	730	21,42	22,96	94,40	667,28
	Полдник					
54-4гн-20.1	Чай с молоком	200	2,8	2,88	12	87,00
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	250	6,5	14,68	27,1	262,6
	Итого за день	1620	39,63	53,2	196,29	1414
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
214	Каша манная вязкая	200	11,73	6,8	27,03	216,00
462	Какао с молоком	200	3,60	3,30	20	140,10
79	Масло сливочное /порциями/	10	0,10	7,30	0,10	66,50

