



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ
с. Старый Хопер
Балашовского района
Саратовской области
Н.Р. Мыльцева
Приказ № 397 от 30.10.2024 г

**Основное меню
для организации питания детей разновозрастной группы(3 – 6 лет)
структурного подразделения
«Детский сад «Флажок»
МОУ СОШ с. Старый Хопер в поселке Красная Кудрявка
Балашовского района Саратовской области**

2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
1 неделя 1 день завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,83	145	№100
	Бутерброд с маслом	40	5,04	6,59	14,56	138	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,0	411
Итого в завтрак			11	12	44,5	327	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			17%	22%	16%	17%	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		18%					
Второй Завтрак	Сок фруктовый	100	1	0	25,8	90	386
Итого во второй завтрак			1	0	25,8	90	44
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			1,8%	0%	9%	5%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		5%					
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	№87
	Биточки из мяса курицы	50	14,9	12,5	4,6	139	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,28	1,02	1,92	19,2	
	Каша гречневая	130	7,45	5,28	33,48	185,25	№179
	Соус томатный	20	2,35	2,3	1,3	35,06	
	Компот из сухофруктов.	200			19	80	394
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,32	10,25	94	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,27	94	50	-
	Итого в обед			31,67	24,8	165,44	681
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			42%	42%	48%	37%	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		37%					
полдник	вафля	25	1,74	6,88	14,78	120	
	Какао с молоком	200	6,36	2,12	24,37	150	397
Итого в полдник			12%	6%	18%	12%	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		15%					
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии			12%	6%	18%	12%	
Итого за 1 день			53,46	45	248,6	1350	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за 1		75%					

день						
------	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
1неделя 2 день завтрак	Каша пшенная молочная	200	12,3	13,3	30,28	275	№220
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	141	1
	Кофейный напиток с молоком	200	0,07	0,02	11,1	44,0	411
Итого в завтрак			14,82	20,87	56	458	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			24%	45%	17%	24	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		26%					
Второй Завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого во второй завтрак			0,4	0,4	9,8	44	44
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			0,7%	0,9%	3,1%	2,3%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		2%					
Обед	Щи из свежей капусты и картофеля	180	1,39	4,91	8,58	87,7	73
	Куры тушеные в соусе	74	6,29	6,30	40,15	188,81	308
	Картофель отварной	150	4,19	6,33	20,75	200,78	№336
	Компот из сухофруктов.	200			19	80	394
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,32	10,25	94	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,27	94	50	-
	Итого в обед			17	18	190	690
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			23%	42%	59%		
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		37%					
полдник	печенье	25	1,74	6,88	14,78	120	
	Чай с сахаром	200	0,07	002	11,1	44	397
Итого в полдник			1,84	6,88	25,88	164	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		12%					
Итого за 2 день			34	46,15	281,68	1411	

Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за 2 день	77%					
---	-----	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
1 неделя 3 день завтрак	Сырники / вареники ленивые отварные с сахаром	100	18,69	12,67	11,40	234	N.245
	Соус сладкий	30	0,88	1,38	3,97	30,45	№369
	Чай с сахаром	200	6,36	2,12	24,37	150	397
Итого в завтрак			20,3%	21%	12%	18%	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			20,3%	21%	12%	18%	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		18%					
Второй Завтрак	Сок фруктовый	100	1	0	25,8	90	
Итого во второй завтрак			1	0	25,8	90	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			1,8%	0%	9%	5%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		5%					
Обед	Суп картофельный перловой крупой	200	2,03	2,15	12,56	87,3	N 88
	Рыба тушеная с овощами в томате	140	14,82	8,03	7,51	160,29	№144
	Рис отварной	120	2,16	2,89	22,52	153,13	N.332
	Салат из моркови	40	0,34		3,8	8,68	№19
	Компот из сухофруктов.	200			19	80	394
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,32	10,25	94	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,27	94	50	-
Итого в обед			29	14	134	660	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			45%	30%	41%	36%	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		35%					
полдник	Пряник	50	1,74	6,88	14,78	120	
	Кофейный напиток с молоком	200	6,36	2,12	24,37	150	397
Итого в полдник		250	8,1	9,0	39,15	270,0	

Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		16%	21%	17%	20%	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии	20%					
Итого за 3 день		40,5	45	195,7	1350	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за 3 день	75%					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
1 неделя 4 день завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом и сахаром	160	3,56	6,25	24,06	165,3	№199
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	№1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,4	№411
Итого в завтрак			6,08	13,82	49,78	345,7	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			10,5%	25%	18%	19%	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		17%					
Второй Завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	
Итого во второй завтрак				0,4	0,4	44	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			0,7%	0,9%	3,1%	2,3%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		2%					
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	98	№63
	Котлета из мяса говядины с соусом	74	6,29	6,30	40,15	188,81	№308
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,91	160	№335
	Кисель витаминизированный	180	0,9	0,13	15,6	88,19	№233
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,32	19,68	94	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,27	10,25	50	-
Итого в обед			18,24	14,86	130,35	630	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			40%	25%	46%	39%	

Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		44%					
полдник	Печенье	25	1,74	6,88	14,78	120	
	Чай с сахаром	200	0,07	002	11,1	44	397
Итого в полдник			1,84	6,88	25,88	164	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		12%					
Итого за 4 день			36	37	219	1350	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за 4 день		75%					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
1 неделя 5 день завтрак	Каша молочная манная жидкая	160	3,31	3,9S	25,20	150	№199
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	141	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,0	411
Итого в завтрак			5,83	11,6	51	330	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			10%	22%	17%	17%	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		17%					
Второй Завтрак	Сок фруктовый	100	1	0	25,8	90	№418
Итого во второй завтрак			1	0	25,8	90	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			1,8%	0%	9%	5%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		5%					
Обед	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,67	2,68	9,71	69,80	№91
	Куры, тушеные в соусе	110	13	11	3,2	190,18	N.519

	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	№57
	Капуста тушеная	200	4,14	6,47	18,85	169,18	№143
	Компот из сухофруктов.	200			19	80	394
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,32	10,25	94	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,27	94	50	-
Итого в обед			24	22,6	157,37	642,64	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			32%	42%	48%		
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		39%				36%	
полдник	Вафля	25	1,74	6,88	14,78	120	
	Какао с молоком	200	6,36	2,12	24,37	150	397
Итого в полдник			8,10	9	39,16	270	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии			12%	6%	18%	12%	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		12%					
Итого за 5 день			49,44	45,6	248,8	1350	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за 5 день		75%					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
2неделя 6 день завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом и сахаром	160	2,32	3,96	28,96	161	№ 182
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	141	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,0	411
Итого в завтрак		400	6,08	13,8	49,78	360	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			11%	23%	19%	20%	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		20%					
Второй Завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386

Итого во второй завтрак			100	0,4	0,4	9,8	44
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			0,7%	0,9%	3,1%	2,3%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		2%					
Обед	Суп картофельный с рисом	200	1,54	5,07	8,04	83,3	№86
	Жаркое по –домашнему (курица)	220	27,53	7,47	21,95	26S	№292
	Салат из моркови	50	0,53	-	1,3	3,6	
	Компот из сухофруктов.	200			19	80	394
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,32	10,25	94	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,27	94	50	-
Итого в обед		620	26,72	23	36%	630	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		35%	35%	36%	36%	35%	
полдник	Печенье	50	1,74	6,88	14,78	120	
	Снежок	200	4,07	4,31	25,18	122	
Итого в полдник		250	8,1	9,0	39,15	270.0	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		15%					
Итого за 6 день		1440	40,5	45	195,7	1350	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за 6 день		79%					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
2неделя 7 день завтрак	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63	№ 227
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	2,45	7,55	14,62	141	1
	Икра кабачковая	40	0,36	1,88	2,36	27,84	№57
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,4	№411
Итого в завтрак			8	14	28,4	271	

Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			18%	18%	11%	16%	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		16%					
Второй Завтрак	банан	100	1,5	0,5	21	95	386
Итого во второй завтрак			1,5	0,5	21	95	44
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			3%	1%	7,3%	5%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		4%					
Обед	Свекольник	200	1,68	4,09	10,1	96,6	№82
	Котлета рыбная в соусе	100	8,95	5,48	7,51	121,08	№146
	Каша пшеничная	130	7,45	5,28	22,48	211,25	№179
	Салат из моркови	50	0,48	-	1,18	10	№19
	Компот из сухофруктов.	200			19	80	394
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,32	10,25	94	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,27	94	50	-
Итого в обед			23,38	15,44	134,34	663	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			47%	28%	41%	35%	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		35%					
полдник	вафля	50	1,74	6,88	14,78	110	
	Какао с молоком	200	6,36	2,12	24,37	150	397
Итого в полдник			8,1	9	39,15	260	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии			16%	18%	19%	20%	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		18%					
Итого за 7 день			40,98	38,9 4	268,8 9	1289	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за 7 день		73%					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)	Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	----------------	---------------------	----------------------------	----------------

						(ккал)	
2 неделя 8 день завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом и сахаром	170	12,3	13,3	30,28	200	№199
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	2,45	7,55	14,62	216	1
	Кофейный напиток с молоком	200	0,07	0,02	11,1	44,0	411
Итого в завтрак			14,82	20,87	56	458	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			24%	45%	17%	24	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		26%					
Второй Завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого во второй завтрак			0,4	0,4	9,8	44	44
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			0,7%	0,9%	3,1%	2,3%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		2%					
Обед	Суп картофельный с вермишелью	180	1,39	4,91	8,58	87,7	73
	Биточки из мяса говядины в томатном соусе	74	6,29	6,30	40,15	188,81	308
	Горох отварной	130	4,19	6,33	20,75	200,78	№336
	Компот из сухофруктов.	200			19	80	394
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,32	10,25	94	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,27	94	50	-
Итого в обед			17	18	190	690	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			23%	42%	59%		
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		37%					
полдник	печенье	25	1,74	6,88	14,78	120	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44	397
Итого в полдник			1,84	6,88	25,88	164	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		12%					
Итого за 8 день			34	46,1	281,68	1411	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за 8 день		77%					

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2неделя 9 день завтрак	Каша манная молочнаяжидкая с маслом и сахаром	160	3,56	6,23	24,06	175	199
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	141	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,0	411
Итого в завтрак		400	6,08	13,8	49,78	360	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			11%	23%	19%	20%	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		20%					
Второй Завтрак	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого во второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			0,7%	0,9%	3,1%	2,3%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		2%					
Обед	Щи из свежей капусты и картофеля	180	1,39	3,91	6,78	62,7	73
	Плов из отварной птицы	160	19,6	15,7	33,9	342,3	321
	Салат из свеклы и моркови	30	0,50	1,8	2,5	35	21
	Компот из сухофруктов.	200			19	90	394
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,32	10,25	94	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,27	94	50	-
Итого в обед		620	26,72	23	166	674	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			35%	36%	35%	37%	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		35%	35%	36%	36%	35%	
полдник	печенье	30	1,74	6,88	14,78	120	
	Какао с молоком	200	6,36	2,12	24,37	150	397
Итого в полдник			8,1	9,0	39,15	270,0	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии			15%	20%	10%	18%	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		18%					
Итого за 9 день			41,3	46,2	225,7	1350	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за 9 день		75%					

--	--	--	--	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
2неделя 10 день завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	160	3,31	3,9S	25,20	150	№199
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	141	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,0	411
Итого в завтрак			5,83	11,6	51	330	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			10%	22%	17%	17%	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		17%					
Второй Завтрак	Сок фруктовый	100	1	0	25,8	90	
Итого во второй завтрак			1	0	25,8	90	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			1,8%	0%	9%	5%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		5%					
Обед	Суп картофельный с пшеном	200	2,03	2,15	12,56	87,3	N 88
	Биточки рыбные в томате	140	14,S2	8,03	7,51	160,29	№144
	Каша перловая	120	2,16	2,S9	22,52	153,13	N.332
	Салат из капусты белокочанной и моркови	50	0,34		3,8	8,68	№2
	Компот из сухофруктов.	200			19	80	394
	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,32	10,25	94	-
	Хлеб ржаной	20	1,7	0,27	94	50	-
Итого в обед			29	14	134	660	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			45%	30%	41%	36%	

Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		36%					
полдник	пряник	50	1,74	6,88	14,78	120	
	Кофейный напиток с молоком	200	6,36	2,12	24,37	150	397
Итого в полдник		250	8,1	9,0	39,15	270,0	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии			16%	21%	17%	20%	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		20%					
Итого за 10 день			40,5	45	195,7	1350	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за 10 день		75%					
Среднее значение за период		75%	40,5	45	196	1350	