

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МОУ СОШ
 с. Старый Хопер
 _____ Мыльцева Н.Р.
 Приказ № 285
 От 03.09.2024г

**Основное меню для детей 3 - 7 лет
 СП «Детский сад «Флажок»МОУ СОШ с. Старый Хопер
 в поселке Красная Кудрявка
 Балашовского района Саратовской области**

на сентябрь 2024 года

| Неделя 1 | | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| 1 день | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак №1 | 1. Каша овсяная молочная, жидкая с сахаром и маслом | 200 | 3,35 | 4,9 | 13,55 | 111,5 | 199 |
| | 2. Хлеб с маслом | 30 | 6,12 | 18,88 | 36,55 | 311 | 1 |
| | 3. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 44 | 411 |
| Итого за завтрак№1 | | 410 | 9,47 | 23,7 | 50,1 | 466,5 | |
| Завтрак №2 | 1. Яблоко | 50 | - | - | 20 | 25 | 386 |
| | Итого за завтрак№2 | 50 | 0 | 0 | 20 | 25 | |
| Обед | 1. Суп картофельный с крупой (пшено) | 220 | 1,08 | 1,13 | 6,86 | 77,33 | 138 |
| | 2. Плов из мяса птицы | 150 | 15,7 | 18,15 | 28,92 | 349,5 | 321 |
| | 3. Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | |
| | 4. Хлеб ржаной | 10 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,0 | |
| | 5. Компот из смеси фруктов | 200 | 0,5 | 1 | 31,2 | 121 | 693(3) |
| Итого за обед | | 600 | 21,35 | 20,98 | 89,87 | 540,83 | |
| Полдник | 1. Печенье | 22 | 4,04 | 6,7 | 14,0 | 121,0 | |
| | 2. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 44 | 411 |
| Итого за полдник | | 202 | 4,4 | 6,7 | 23 | 165 | |
| Всего за день | | | | | | 1318,33 | |

| Неделя 1 | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|------------------|-------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| 2 день | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак №1 | 1. Каша пшеничная молочная жидкая с сахаром и маслом | 200 | 4,1 | 4,3 | 27,2 | 152 | 199 |
| | 2. Хлеб с маслом | 30 | 6,12 | 18,88 | 36,55 | 311 | 1 |
| | 3. Какао с молоком | 180 | 3,30 | 3,10 | 14 | 107 | 418 |
| Итого за завтрак№1 | | 410 | 13,3 | 26,2 | 77,75 | 579 | |
| Завтрак №2 | 1. Яблоко | 50 | - | - | 20 | 25 | 386 |
| | Итого за завтрак№2 | | 50 | 0 | 0 | 20 | 25 |
| Обед | 1. Щи из свежей капусты с картофелем | 220 | 1,7 | 5,6 | 6,78 | 91 | 73 |
| | 2. Котлеты, биточки, шницел и с соусом | 50 | 12,1 | 12,37 | 2,7 | 150 | |
| | 3. Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 5,7 | 5,11 | 35,35 | 153,78 | |
| | 4. Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | |
| | 5. Хлеб ржаной | 10 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,0 | |
| | 6. Кисель | 180 | | | | 95 | |
| Итого за обед | | 580 | | | | 593,78 | |
| Полдник | 1. Вафля | 25 | 2,85 | 7,60 | 20,80 | 167,0 | |
| | 2. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 44 | 411 |
| Итого за полдник | | 205 | 2,85 | 7,6 | 31,8 | 211 | |
| Всего за день | | | | | | 1408.78 | |

| Неделя 1 | | | | | | | |
|------------|---|-------------|------------------|------|-------|--------------------------------|-------------|
| 3 день | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак №1 | 1. Каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом | 200 | 3 | 4,1 | 14,65 | 166,81 | 199 |
| | 2. Хлеб с маслом | 30 | 6,12 | 18,8 | 36,55 | 311 | 1 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|--------------------------------|------------|------------|------------|-----------|----------------|--------|
| | | | | 8 | | | |
| | 3. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 44 | 411 |
| Итого за завтрак№1 | | 410 | | | | 521,81 | |
| Завтрак №2 | 1. Яблоко | 50 | - | - | 20 | 25 | 386 |
| Итого за завтрак№2 | | 50 | 0 | 0 | 20 | 25 | |
| Обед | 1. Суп картофельный с горохом | 220 | 7,90 | 3,80 | 31,50 | 202 | 87 |
| | 2.Тефтели из говядины с соусом | 70 | 8,34 | 13,66 | 10,96 | 198 | 147 |
| | 3.Каша пшеничная рассыпчатая | 120 | 4,78 | 3,91 | 22,91 | 146 | 335 |
| | 4. Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | |
| | 5. Хлеб ржаной | 10 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,0 | |
| | 6. Компот из смеси фруктов | 180 | 0,5 | 1 | 31,2 | 121 | 693(3) |
| Итого за обед | | 620 | | | | 697,34 | |
| Полдник | 1. Печенье | 22 | 4,04 | 6,7 | 14,0 | 121,0 | |
| | 2. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 44 | 411 |
| Итого за полдник | | 202 | 4,4 | 6,7 | 23 | 165 | |
| Всего за день | | | | | | 1409,15 | |

| Неделя 1 | | | | | | | |
|---------------------------|---|--------------------|-------------------------|----------|-----------|---------------------------------------|--------------------|
| 4 день | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак №1 | 1. Каша пшеничная молочная, жидкая с сахаром и маслом | 200 | 3,31 | 3,95 | 25,20 | 150 | 199 |
| | 2. Хлеб с маслом | 30 | 6,12 | 18,88 | 36,55 | 311 | 1 |
| | 3. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 44 | 411 |
| Итого за завтрак№1 | | 410 | | | | 506 | |
| Завтрак №2 | 1. Яблоко | 50 | - | - | 20 | 25 | 386 |
| Итого за завтрак№2 | | 50 | 0 | 0 | 20 | 25 | |
| Обед | 1. Суп с гречневой крупой и картофелем | 220 | 1,7 | 5,6 | 6,78 | 91 | 73 |
| | 2.Куры отварные в соусе | 50 | 12,1 | 12,37 | 2,7 | 150 | |
| | 3.Каша пшеничная | 100 | 5,7 | 5,11 | 35,35 | 143,78 | |
| | 4. Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | |
| | 5. Хлеб ржаной | 10 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,0 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|------------------|------------|-------------|------------|-------------|----------------|-----|
| | 6. Сок | 180 | | | | 114 | 394 |
| | | | 0,31 | 0,52 | 16,8 | | |
| Итого за обед | | 580 | | | | 612,78 | |
| Полдник | 1. Вафля | 25 | 2,85 | 7,60 | 20,80 | 167,0 | |
| | 2. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 44 | 411 |
| Итого за полдник | | 205 | 2,85 | 7,6 | 31,8 | 211 | |
| Всего за день | | | | | | 1352,78 | |

| Неделя 1 | | | | | | | |
|---------------------------|---|--------------------|-------------------------|------------|-----------|---------------------------------------|--------------------|
| 5 день | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак №1 | 1. Каша рисовая молочная, жидкая с сахаром и маслом | 200 | 3,0 | 4,1 | 29,1 | 161 | 199 |
| | 2. Хлеб с маслом | 30 | 6,12 | 18,88 | 36,55 | 311 | 1 |
| | 3. Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 92 | 411 |
| Итого за завтрак№1 | | 410 | | | | 554 | |
| Завтрак №2 | 1. Яблоко | 50 | - | - | 20 | 25 | 386 |
| | Итого за завтрак№2 | | 50 | 0 | 0 | 20 | 25 |
| Обед | 1. Суп картофельный с пшеном | 220 | 2,5 | 2,5 | 19,3 | 98 | |
| | 2. Рыба припущенная с томатным соусом | 70 | 7,85 | 8,0 | 2,84 | 80,2 | |
| | 3. Макароны изделия отварные | 120 | 4,78 | 3,91 | 22,91 | 146 | 335 |
| | 4. Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | |
| | 5. Хлеб ржаной | 10 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,0 | |
| | 6. Компот из смеси сухофруктов | 180 | | | | 114 | 394 |
| | | | 0,31 | 0,52 | 16,8 | | |
| Итого за обед | | 620 | | | | 485,54 | |
| Полдник | 1. Печенье | 22 | 4,04 | 6,7 | 14,0 | 121,0 | |
| | 2. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 44 | 411 |
| Итого за полдник | | 202 | 4,4 | 6,7 | 23 | 165 | |
| Всего за день | | | | | | 1229,54 | |

| Неделя 2 | | | | | | | |
|-----------------|--|--|--|--|--|--|--|
| 6 день | | | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|---|-------------|------------------|------------|-------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак №1 | 1. Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,75 | 5,25 | 18,83 | 100 | 100 |
| | 2. Хлеб с маслом | 30 | 6,12 | 18,88 | 36,55 | 311 | 1 |
| | 3. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 44 | 411 |
| Итого за завтрак№1 | | 410 | | | | 455 | |
| Завтрак №2 | 1. Яблоко | 50 | - | - | 20 | 25 | 386 |
| | Итого за завтрак№2 | | 50 | 0 | 0 | 20 | 25 |
| Обед | 1. Борщ с капустой и картофелем | 220 | 7,90 | 3,80 | 31,50 | 189 | 87 |
| | 2. Плов из мяса птицы | 150 | 15,7 | 18,15 | 28,92 | 349,5 | 321 |
| | 3. Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | |
| | 4. Хлеб ржаной | 10 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,0 | |
| | 5. Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,31 | 0,52 | 16,8 | 114 | 394 |
| Итого за обед | | 580 | | | | 766,5 | |
| Полдник | 1. Вафля | 25 | 2,85 | 7,60 | 20,80 | 167,0 | |
| | 2. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 44 | 411 |
| Итого за полдник | | 205 | 2,85 | 7,6 | 31,8 | 211 | |
| Всего за день | | | | | | 1457,5 | |

| Неделя 2 | | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------|------------------|----------|----------|--------------------------------|-------------|
| 7 день | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак №1 | 1. Каша пшеничная молочная, жидкая с сахаром и маслом | 200 | 3,31 | 3,95 | 25,20 | 150 | 199 |
| | 2. Хлеб с маслом | 30 | 6,12 | 18,88 | 36,55 | 311 | 1 |
| | 3. Какао с молоком | 180 | 3,30 | 3,10 | 14 | 107 | 418 |
| Итого за завтрак№1 | | 410 | | | | 568 | |
| Завтрак №2 | 1. Яблоко | 50 | - | - | 20 | 25 | 386 |
| | Итого за завтрак№2 | | 50 | 0 | 0 | 20 | 25 |
| Обед | 1. Суп картофельный с горохом | 220 | 2,6 | 2,5 | 17,1 | 93 | |

| | | | | | | | |
|----------------|--|------------|------------|------------|-----------|----------------|------------|
| | 2.Биточки рыбные с томатным соусом 60/30 | 50/30 | 6,43 | 9,78 | 11,05 | 134,75 | 388 |
| | 3.Картофель отварной с маслом | 80 | 2,7 | 2,9 | 18,5 | 81 | |
| | 4. Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,4 9 | 71,0 | |
| | 5. Хлеб ржаной | 10 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,0 | |
| | 6. Сок | 180 | | | | 75 | |
| | Итого за обед | 590 | | | | 497,75 | |
| Полдник | 1. Печенье | 22 | 4,0 4 | 6, 7 | 14, 0 | 121,0 | |
| | 2. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 44 | 411 |
| | Итого за полдник | 202 | 4,4 | 6,7 | 23 | 165 | |
| | Всего за день | | | | | 1255,75 | |

| Неделя 2 | | | | | | | |
|-------------------|---|--------------------|-------------------------|-------------|-------------|---------------------------------------|--------------------|
| 8 день | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак №1 | 1. Каша овсяная молочная, жидкая с сахаром и маслом | 200 | 3,35 | 4,9 | 13,55 | 111,5 | 199 |
| | 2. Хлеб с маслом | 30 | 6,12 | 18,8 8 | 36,55 | 311 | 1 |
| | 3. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 44 | 411 |
| | Итого за завтрак№1 | 410 | 9,47 | 23,7 | 50,1 | 456,5 | |
| Завтрак №2 | 1. Яблоко | 50 | - | - | 20 | 25 | 386 |
| | Итого за завтрак№2 | 50 | 0 | 0 | 20 | 25 | |
| Обед | 1. Щи из свежей капусты с картофелем | 220 | 1,76 | 5,18 | 12 | 88 | |
| | 2.Куры отварные в соусе | 50 | 12,1 | 12,3 7 | 2,7 | 150 | |
| | 3.Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8 | 5,51 | 36,81 | 233,51 | 179 |
| | 4. Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,4 9 | 71,0 | |
| | 5. Хлеб ржаной | 10 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,0 | |
| | 6. Кисель | 200 | 0,5 | 1 | 31,2 | 121 | 693(3) |
| | Итого за обед | 650 | | | | 706,51 | |
| Полдник | 1. Печенье | 22 | 4,0 4 | 6, 7 | 14, 0 | 121,0 | |
| | 2. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 44 | 411 |
| | Итого за полдник | 202 | 4,4 | 6,7 | 23 | 165 | |
| | Всего за день | | | | | 1363,0 | |

Неделя 2

| 9 день | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|------------------|------------|-------------|--------------------------------|-------------|
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак №1 | 1. Каша пшеничная молочная жидкая с сахаром и маслом | 200 | 4,1 | 4,3 | 27,2 | 152 | 199 |
| | 2. Хлеб с маслом | 30 | 6,12 | 18,88 | 36,55 | 311 | 1 |
| | 3. Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,9 | 2,8 | 14,9 | 92 | 411 |
| Итого за завтрак№1 | | 410 | | | | 555 | |
| Завтрак №2 | 1. Яблоко | 50 | - | - | 20 | 25 | 386 |
| | Итого за завтрак№2 | | 50 | 0 | 0 | 20 | 25 |
| Обед | 1. Суп картофельный с крупой (перловка) | 220 | 2,6 | 2,5 | 17,3 | 92 | |
| | 2.Тефтели из говядины с соусом | 70 | 8,34 | 13,66 | 10,96 | 198 | 147 |
| | 3.Макаронные изделия отварные | 120 | 4,78 | 3,91 | 22,91 | 146 | 335 |
| | 4. Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | |
| | 5. Хлеб ржаной | 10 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,0 | |
| | 6. Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,55 | 0,11 | 11,34 | 37,34 | |
| Итого за обед | | 520 | | | | 586,34 | |
| Полдник | 1. Вафля | 25 | 2,85 | 7,60 | 20,80 | 167,0 | |
| | 2. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 44 | 411 |
| Итого за полдник | | 205 | 2,85 | 7,6 | 31,8 | 211 | |
| Всего за день | | | | | | 1377,34 | |

| Неделя 2 | | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------|------------------|-------------|-----------|--------------------------------|-------------|
| 10 день | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | |
| Завтрак №1 | 1. Каша манная молочная жидкая с сахаром и маслом | 200 | 3 | 4,1 | 14,65 | 166,81 | 199 |
| | 2. Хлеб с маслом | 30 | 6,12 | 18,88 | 36,55 | 311 | 1 |
| | 3. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 44 | 411 |
| Итого за завтрак№1 | | 410 | 9,12 | 22,9 | 60 | 521,81 | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------|--|------------|--------------|-------------|--------------|----------------|------------|
| Завтрак №2 | 1. Яблоко | 50 | - | - | 20 | 25 | 386 |
| Итого за завтрак№2 | | 50 | 0 | 0 | 20 | 25 | |
| Обед | 1. Суп картофельный с макаронными изделиями | 220 | 1,7 | 5,6 | 6,78 | 91 | 73 |
| | 2. Котлеты рубленые из птицы с соусом томатным | 50 | 12,1 | 12,37 | 2,7 | 150 | |
| | 3. Горох отварной | 120 | 8,02 | 4,13 | 23,14 | 166,96 | |
| | 4. Хлеб пшеничный | 20 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 71,0 | |
| | 5. Хлеб ржаной | 10 | 1,7 | 0,4 | 8,4 | 43,0 | |
| | 6. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 44 | 411 |
| Итого за обед | | 600 | 25,89 | 22,7 | 64,51 | 565,96 | |
| Полдник | 1. Печенье | 22 | 4,04 | 6,7 | 14,0 | 121,0 | |
| | 2. Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 9 | 44 | 411 |
| Итого за полдник | | 202 | 4,4 | 6,7 | 23 | 165 | |
| Всего за день | | | | | | 1277,77 | |
| Итого среднее за 10 дней | | | | | | 1350 | |