

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
<b>Итого за завтрак№1</b>		<b>410</b>	<b>9,47</b>	<b>23,7</b>	<b>50,1</b>	<b>466,5</b>	
Завтрак №2	1. Яблоко	50	-	-	20	25	386
	<b>Итого за завтрак№2</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	
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)
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>21,35</b>	<b>20,98</b>	<b>89,87</b>	<b>540,83</b>	
Полдник	1. Печенье	22	4,04	6,7	14,0	121,0	
	2. Чай с сахаром	180	0	0	9	44	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>202</b>	<b>4,4</b>	<b>6,7</b>	<b>23</b>	<b>165</b>	
<b>Всего за день</b>						<b>1318,33</b>	

Неделя 1							
2 день							
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак №1	1. Каша пшенная 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
<b>Итого за завтрак№1</b>		<b>410</b>	<b>13,3</b>	<b>26,2</b>	<b>77,75</b>	<b>579</b>	
Завтрак №2	1. Яблоко	50	-	-	20	25	386
	<b>Итого за завтрак№2</b>		<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>				<b>593,78</b>	
Полдник	1. Вафля	25	2,85	7,60	20,80	167,0	
	2. Чай с сахаром	180	0	0	9	44	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>205</b>	<b>2,85</b>	<b>7,6</b>	<b>31,8</b>	<b>211</b>	
<b>Всего за день</b>						<b>1408.78</b>	

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
<b>Итого за завтрак№1</b>		<b>410</b>				<b>521,81</b>	
<b>Завтрак №2</b>	1. Яблоко	50	-	-	20	25	386
<b>Итого за завтрак№2</b>		<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	
<b>Обед</b>	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)
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>				<b>697,34</b>	
<b>Полдник</b>	1. Печенье	22	4,04	6,7	14,0	121,0	
	2. Чай с сахаром	180	0	0	9	44	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>202</b>	<b>4,4</b>	<b>6,7</b>	<b>23</b>	<b>165</b>	
<b>Всего за день</b>						<b>1409,15</b>	

<b>Неделя 1</b>							
<b>4 день</b>							
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>Завтрак №1</b>	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
<b>Итого за завтрак№1</b>		<b>410</b>				<b>506</b>	
<b>Завтрак №2</b>	1. Яблоко	50	-	-	20	25	386
<b>Итого за завтрак№2</b>		<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	
<b>Обед</b>	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		
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>				<b>612,78</b>	
<b>Полдник</b>	1. Вафля	25	2,85	7,60	20,80	167,0	
	2. Чай с сахаром	180	0	0	9	44	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>205</b>	<b>2,85</b>	<b>7,6</b>	<b>31,8</b>	<b>211</b>	
<b>Всего за день</b>						<b>1352,78</b>	

<b>Неделя 1</b>							
<b>5 день</b>							
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>Завтрак №1</b>	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
<b>Итого за завтрак№1</b>		<b>410</b>				<b>554</b>	
<b>Завтрак №2</b>	1. Яблоко	50	-	-	20	25	386
	<b>Итого за завтрак№2</b>		<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
<b>Обед</b>	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		
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>				<b>485,54</b>	
<b>Полдник</b>	1. Печенье	22	4,04	6,7	14,0	121,0	
	2. Чай с сахаром	180	0	0	9	44	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>202</b>	<b>4,4</b>	<b>6,7</b>	<b>23</b>	<b>165</b>	
<b>Всего за день</b>						<b>1229,54</b>	

<b>Неделя 2</b>							
<b>6 день</b>							

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
<b>Итого за завтрак№1</b>		<b>410</b>				<b>455</b>	
Завтрак №2	1. Яблоко	50	-	-	20	25	386
	<b>Итого за завтрак№2</b>		<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
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
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>				<b>766,5</b>	
Полдник	1. Вафля	25	2,85	7,60	20,80	167,0	
	2. Чай с сахаром	180	0	0	9	44	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>205</b>	<b>2,85</b>	<b>7,6</b>	<b>31,8</b>	<b>211</b>	
<b>Всего за день</b>						<b>1457,5</b>	

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
<b>Итого за завтрак№1</b>		<b>410</b>				<b>568</b>	
Завтрак №2	1. Яблоко	50	-	-	20	25	386
	<b>Итого за завтрак№2</b>		<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
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	<b>388</b>
	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	
	<b>Итого за обед</b>	<b>590</b>				<b>497,75</b>	
<b>Полдник</b>	1. Печенье	22	4,0 4	6, 7	14, 0	121,0	
	2. Чай с сахаром	180	0	0	9	44	<b>411</b>
	<b>Итого за полдник</b>	<b>202</b>	<b>4,4</b>	<b>6,7</b>	<b>23</b>	<b>165</b>	
	<b>Всего за день</b>					<b>1255,75</b>	

<b>Неделя 2</b>							
<b>8 день</b>							
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность (ккал)</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		
<b>Завтрак №1</b>	1. Каша овсяная молочная, жидкая с сахаром и маслом	200	3,35	4,9	13,55	111,5	<b>199</b>
	2. Хлеб с маслом	30	6,12	18,8 8	36,55	311	<b>1</b>
	3. Чай с сахаром	180	0	0	9	44	<b>411</b>
	<b>Итого за завтрак№1</b>	<b>410</b>	<b>9,47</b>	<b>23,7</b>	<b>50,1</b>	<b>456,5</b>	
<b>Завтрак №2</b>	1. Яблоко	50	-	-	20	25	<b>386</b>
	<b>Итого за завтрак№2</b>	<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	
<b>Обед</b>	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	<b>179</b>
	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	<b>693(3)</b>
	<b>Итого за обед</b>	<b>650</b>				<b>706,51</b>	
<b>Полдник</b>	1. Печенье	22	4,0 4	6, 7	14, 0	121,0	
	2. Чай с сахаром	180	0	0	9	44	<b>411</b>
	<b>Итого за полдник</b>	<b>202</b>	<b>4,4</b>	<b>6,7</b>	<b>23</b>	<b>165</b>	
	<b>Всего за день</b>					<b>1363,0</b>	

**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
<b>Итого за завтрак№1</b>		<b>410</b>				<b>555</b>	
Завтрак №2	1. Яблоко	50	-	-	20	25	386
	<b>Итого за завтрак№2</b>		<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>25</b>
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	
<b>Итого за обед</b>		<b>520</b>				<b>586,34</b>	
Полдник	1. Вафля	25	2,85	7,60	20,80	167,0	
	2. Чай с сахаром	180	0	0	9	44	411
<b>Итого за полдник</b>		<b>205</b>	<b>2,85</b>	<b>7,6</b>	<b>31,8</b>	<b>211</b>	
<b>Всего за день</b>						<b>1377,34</b>	

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
<b>Итого за завтрак№1</b>		<b>410</b>	<b>9,12</b>	<b>22,9</b>	<b>60</b>	<b>521,81</b>	

<b>Завтрак №2</b>	1. Яблоко	50	-	-	20	25	<b>386</b>
<b>Итого за завтрак№2</b>		<b>50</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	
<b>Обед</b>	1. Суп картофельный с макаронными изделиями	220	1,7	5,6	6,78	91	<b>73</b>
	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	<b>411</b>
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>25,89</b>	<b>22,7</b>	<b>64,51</b>	<b>565,96</b>	
<b>Полдник</b>	1. Печенье	22	4,04	6,7	14,0	121,0	
	2. Чай с сахаром	180	0	0	9	44	<b>411</b>
<b>Итого за полдник</b>		<b>202</b>	<b>4,4</b>	<b>6,7</b>	<b>23</b>	<b>165</b>	
<b>Всего за день</b>						<b>1277,77</b>	
<b>Итого среднее за 10 дней</b>						<b>1350</b>	