



**Основное организационное меню
на осенний – зимний период для детей
от 3 до 7 лет
«МБОУ Жемчужинская СОШДС»
с.Жемчужина
Нижнегорского района
Республики Крым**




Утверждаю
"МБОУ Жемчужинская СОШДС"
С.С.Василенко
21.09.2022

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 1 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша рисовая жидкая	200	2,17	3,89	27,45	154	185
Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40	411
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	13
Итого:		4,66	4,21	51,7	265	
Второй завтрак						
Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед						
Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,06	1	7,8	п/п
Суп картофельный с чечевицей	200	5,43	4,26	14,33	117,4	81
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23	157,55	318
Биточки рыбные запеченные	80	10,09	3,26	6,79	110,38	255
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	12
Чай с сахаром	200	0,44	0,02	27,77	113	376
Итого:		22,12	12,4	86,25	575,73	
Полдник						
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	167,49	215
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	13
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	8
Чай с сахаром	200	0,44	0,02	27,77	113	376
Итого:		9,1	19,12	48,39	422,89	
Всего за 1 день:		36,28	36,13	196,14	1307,62	

Медицинская сестра  Д.М.Аблаева



Утверждаю
"МБОУ Жемчужинская СОШДС"
Г.С.Василенко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет
День 2 (вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.		Углеводы	Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры			
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный пшеничный	200	5,8	5,48	18,57	146,8	94
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	40,7	393
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	13
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		9,45	5,8	43,26	258,5	
Второй завтрак						
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	120,6	401
Обед						
Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,33	33
Суп картофельный с перловой крупой	200	2	2,23	13,6	99,14	80
Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	282
Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	204,92	317
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	12
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	13
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38,32	392
Итого:		25,88	20,44	95,46	722,31	
Полдник						
Блинчики	100	5,18	2,76	36,07	203,19	447/1
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	119,06	396
Итого:		7,83	4,55	54,9	322,25	
Всего за 2 день:		48,38	35,29	201,18	1423,66	

Медицинская сестра

Д.М.Аблаева

Утверждаю
"МБОУ Жемчужинская СОШДС"
С.С.Василенко

21.09.2022

Меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет

День 3 (Среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша с изюмом и яблоками	150	9,3	6,33	5,38	116	179
Чай с повидлом	150	0,09	0,01	7,81	32	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	13
Итого:		10,97	6,54	22,85	195,33	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399
Обед						
Овощи натуральные по сезону	30	0,33	0,03	0,5	3,9	п/п
Борщ с фасолью и картофелем	150	2,13	3,06	8,175	70,95	82
Котлета рубленая из птицы	60	11,22	2,36	9,33	130	305/1
Соус сметанный с луком	15	0,24	0,88	1,06	13,2	356
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	122,73	321
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	13
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	12
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Итого:		20,1	10,76	62,755	470,6	
Полдник						
Сырники из творога	50	9,3	6,33	5,38	116	245
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	92,98	397
Итого:		12,45	9,05	5,38	116	
Всего за 3 день:		44,27	26,35	106,135	845,93	

Искр

Утверждаю
 "МБОУ Жемчужинская СОШДС"
 С.С.Василенко

21.09.2022

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет
 День 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша геркулесовая жидкая	200	3,79	5,48	23,97	160	185
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38,32	392
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
Итого:		10,53	13,95	53,35	378,32	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед						
Салат из белокачанной капусты	60	0,9	3,1	5,2	51,5	20
Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	88,81	85
Мясо тушенное с овощами в соусе	180	17,2	14,1	11,7	241,4	274
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	12
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	13
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	89,02	398
Итого:		7,59	6,57	42,76	280,91	
Полдник						
Булочка "Веснушка"	75	19,07	13,96	19,68	280,29	230
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	40,7	393
Итого:		19,07	13,96	19,68	280,29	
Всего за 4 день:		37,59	34,88	125,59	983,52	

Медицинская сестра

Handwritten signature

Д.М.Аблаева



Утверждаю
"МБОУ Жемчужинская СОШДС"
С.С.Василенко

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный манный	200	5,48	5,04	16,1	131,8	99
Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40	411
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	13
Итого:		7,97	5,36	40,35	242,8	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	399
Обед						
Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,06	1	7,8	п/п
Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,78	4,89	13,41	115,55	76
Зразы рыбные с яйцом	80	10,77	5,32	12,1	139	265
Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,52	147,01	314/2
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	13
Хлеб ржаной						
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
Итого:		46,02	17,09	91,05	612,94	
Ленивые вареники	135	5,85	4,59	40,4	241,13	473
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	111,36	397
Итого:		9,52	7,78	56,22	352,49	
Всего за 5 день:		64,41	30,23	205,8	1284,23	

Медицинская сестра

Д.М.Аблаева

Утверждаю
"МБОУ Жемчужинская СОШДС"
С.С.Василенко



Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 6 (Понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Каша геркулесовая жидкая	200	5,08	4,6	0,28	63	185
Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	40,7	393
Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
Итого:		11,88	13,07	29,87	283,7	
Второй завтрак						
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	399
Обед						
Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,06	0,1	7,8	п/п
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	100,9	82
Котлеты рыбные запеченные	80	10,09	3,26	6,79	110,38	255
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	153,09	321
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	13
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	12
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
Итого		21,41	11,19	96,66	625,77	
Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	231
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	119,06	396
Итого:		21,34	14,46	30,23	353,06	
Всего за 6 день:		55,53	38,72	174,94	1338,53	

Медицинская сестра _____

Д.М.Аблава

Утверждаю
"МБОУ Жемчужинская СОШДС"
С.С.Василенко



Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет

День 7(вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.		Углеводы	Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры			
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный рисовый	200	4,82	5,08	16,83	132,4	94
Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40	411
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	13
Итого:		7,31	5,4	41,08	243,4	
Второй завтрак						
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	120,6	401
Обед						
Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,86	3,66	4	52,44	37
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,74	4,89	8,48	84,75	67
Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	282
Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,56	154,78	314\1
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	13
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	12
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38,32	392
Итого:		24,11	22,83	87,44	653,89	
Полдник						
Пирожки печеные с повидлом	75	4,38	4,69	43,46	233,75	454
Напиток из плодов шиповника	180	5,22	4,5	7,56	120,6	401/2
Итого:		9,6	9,19	51,02	354,35	
Всего за 7 день:		46,24	41,92	187,1	1372,24	

Медицинская сестра

Д.М.Аблаева

Утверждаю
МБОУ Жемчужинская СОШДС
С.С.Василенко

21.09.2024

Меню для детей дошкольного возраста 3-7 лет
День 8 (Среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,82	5,08	16,83	132,4	93
Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40	411
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	13
Итого:		7,31	5,4	41,08	243,4	
Второй завтрак						
Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед						
Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,06	1	7,8	п/п
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	81
Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301	304
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38,32	392
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	12
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	13
Итого:		10,12	5,08	51,9	294,52	
Полдник						
Запеканка из творога	100	17,54	12,1	18,37	265,06	237
Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	376
Итого:		21,65	15,31	61,96	489,42	
Всего за 8 день:		39,48	26,19	164,74	1071,34	

Медицинская сестра

Д.М.Аблаева

Д.М.Аблаева

Утверждаю
"МБОУ Жемчужинская СОШДС"
С.С.Василенко



Меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет

День 9 (Четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.		Углеводы	Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры			
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
Суп молочный гречневый	150	4,48	4,11	12,81	106,2	94/3
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	92,98	397
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	13
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Итого:		9,21	7,03	35,43	246,51	
Второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	23,88	368
Обед						
Салат из кукурузы (консервированной)	40	0,57	2,44	3,34	37,58	33
Рассольник "Ленинградский", со сметаной	150	1,33	3,66	10,05	86,66	76
Биточки рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	282
Овощное рагу	100	1,97	4,27	9,96	86,31	137
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	12
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392
Итого:		15,3	17,82	43,68	405,23	
Полдник						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,1	28	393
Бутерброд с сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Печенье(сахарное)	13,5	0,83	1,08	8,18	45,87	14
Итого:		5,15	4,61	7,38	91	
Всего за 9 день:		30,04	29,84	95,8	766,62	

Медицинская сестра  Д.М.Аблаева

Утверждаю
"МБОУ Жемчужинская СОШДС"
С.С.Василенко



Меню для детей дошкольного возраста 1-3 лет

День 10 (Пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Углеводы	Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры				
1	2	3	4	5	6	7	
Завтрак							
Суп молочный манный	150	4,11	3,78	12,07	98,85	99	
Чай с повидлом	150	0,09	0,01	7,81	32	411	
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	13	
Итого:		5,78	3,99	29,54	178,18		
Второй завтрак							
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	399	
Обед							
Овощи натуральные по сезону	30	0,33	0,03	0,5	3,9	п/п	
суп картофельный с клецками	150	1,26	2,01	7,28	66,6	85	
рыба припущенная	60	11,6	0,7	0,2	53	245	
Соус сметанный	15	0,24	0,88	1,06	13,2	354	
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	122,73	321	
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	26,81	392	
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	12	
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	13	
Итого		4,08	5,89	31,12	220,04		
Полдник							
Ватрушка с творогом	50	6,65	3,49	21,64	141,02	458	
Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,12	1,46	15,5	97,24	396	
Итого:		8,77	4,95	37,14	238,26		
В среднем за 10 дней:		34,73	26,74	130,48	876,25		
Процент выполнения		73,57	59,70	75,86	70,21		
Итого в среднем процент						69,84	

Медицинская сестра  Д.М.Аблаева