

Утверждаю  
директора МБОУ  
«Жемчужинская СОШДС»  
С.С.Василенко  
Приказ от 09.01.2023 г.

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



## 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	12
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный гречневый	200	5,97	5,48	17,08	141,6	94/3
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38,32	392
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,6	39,8	13
Хлеб ржаной	17	0,612	0,153	5,304	25,245	12
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
<b>Итого:</b>		<b>9,122</b>	<b>9,463</b>	<b>40,044</b>	<b>277,965</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Салат из моркови	60	0,8	0,1	7	31,4	41
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с чечевицей	200	5,43	4,25	14,33	117,4	81
Рыба, тушеная с овощами	80	8,744	4,08	2,056	80	247
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	153,09	321
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,6	39,8	13
Хлеб ржаной	20	0,72	0,18	6,24	29,7	12
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,06	102,24	373
<b>Итого:</b>		<b>19,494</b>	<b>13,62</b>	<b>75,726</b>	<b>522,23</b>	
<b>Полдник</b>						
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	167,49	215
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,6	39,8	13
Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,33	33
Чай с сахаром	200	0,44	0,02	27,77	113	376
<b>Итого:</b>		<b>10,54</b>	<b>17,31</b>	<b>41,89</b>	<b>376,62</b>	
<b>Всего за 1 день:</b>		<b>39,956</b>	<b>40,493</b>	<b>164,66</b>	<b>1208,215</b>	

### День 2 (вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
<b>Завтрак</b>						
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	1,98	0,27	11,4	59,7	13
Хлеб ржаной	17	0,612	0,153	5,304	25,245	12
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54	7
<b>Итого:</b>		<b>13,152</b>	<b>13,983</b>	<b>45,544</b>	<b>359,445</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	399
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	п/п
Суп картофельный с перловой крупой	200	2	2,23	13,6	99,14	80
Мясо тушеное с овощами в соусе	180	17,2	14,1	11,7	241,4	274
Хлеб ржаной	20	0,72	0,18	6,24	29,7	12
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	13



Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	13
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25	101,7	376а
<b>Итого:</b>		<b>23,17</b>	<b>16,89</b>	<b>72,05</b>	<b>550,74</b>	
<b>Полдник</b>						
Блинчики	100	5,18	2,76	36,07	203,19	447/1
Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40	411
<b>Итого:</b>		<b>5,3</b>	<b>2,78</b>	<b>45,83</b>	<b>243,19</b>	
<b>Всего за 2 день:</b>		<b>42,522</b>	<b>33,653</b>	<b>181,604</b>	<b>1229,375</b>	

### День 3 (среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
<b>Завтрак</b>						
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	111,36	397
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	13
Хлеб ржаной	17	0,612	0,153	5,304	25,245	12
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	8
<b>Итого:</b>		<b>13,642</b>	<b>17,183</b>	<b>37,494</b>	<b>363,705</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Фрукты и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Обед</b>						
Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,42	94,6	82
Сметана	4	0,1	0,6	0,14	6,5	
Котлета рубленая из птицы	80	15,07	3,38	12,6	170	305/1
Каша гречневая вязкая	150	4,58	5	20,52	147,01	314/2
Хлеб ржаной	20	0,72	0,18	6,24	29,7	12
Хлеб пшеничный	15	0,99	0,135	5,7	29,85	13
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38,32	392
<b>Итого:</b>		<b>24,36</b>	<b>13,435</b>	<b>66,61</b>	<b>515,98</b>	
<b>Полдник</b>						
Оладьи из творога	100	14	9,7	22,4	233	239
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	108	400
<b>Итого:</b>		<b>19,48</b>	<b>14,58</b>	<b>31,47</b>	<b>341</b>	
<b>Всего за 3 день:</b>		<b>57,882</b>	<b>45,598</b>	<b>145,374</b>	<b>1264,685</b>	

### День 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводь		
1	2	3	4	5	6	12
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный овсяный	200	5,924	5,932	17,928	148,8	94
Чай с повидлом	180	0,12	0,02	9,76	40	411
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	13
Хлеб ржаной	17	0,612	0,153	5,304	25,245	12
<b>Итого:</b>		<b>9,026</b>	<b>6,405</b>	<b>47,482</b>	<b>285,045</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Салат из моркови	60	0,8	0,1	7	31,4	41
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	п/п
Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	88,81	85



Хлеб ржаной	20	0,72	0,18	6,24	29,7	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
<b>Итого:</b>		<b>19,878</b>	<b>13,48</b>	<b>71,776</b>	<b>518,36</b>	
<b>Полдник</b>						
Булочка "Веснушка"	75	19,07	13,96	19,68	280,29	230
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	120,6	401
<b>Итого:</b>		<b>24,29</b>	<b>18,46</b>	<b>27,24</b>	<b>400,89</b>	
<b>Всего за 4 день:</b>		<b>53,994</b>	<b>38,445</b>	<b>153,498</b>	<b>1235,695</b>	

**День 5 (пятница)**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводь		
1	2	3	4	5	6	12
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,82	5,08	16,83	132,4	93
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38,32	392
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	13
Хлеб ржаной	17	0,612	0,153	5,304	25,245	12
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
<b>Итого:</b>		<b>8,632</b>	<b>5,676</b>	<b>48,828</b>	<b>288,665</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Обед</b>						
Рассольник ленинградский со сметаной	204	1,78	4,89	13,41	115,55	76
Фрикадельки рыбные отварные	80	10,66	3	5,85	118,32	263
Соус сметанный с луком	30	0,48	1,76	2,12	26,78	356
Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,56	154,78	314\1
Хлеб ржаной	20	0,72	0,18	6,24	29,7	12
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	13
Компот из свежих плодов	180	0,22	0,13	25,06	102,24	373
<b>Итого:</b>		<b>17,14</b>	<b>14,02</b>	<b>71</b>	<b>517,67</b>	
<b>Полдник</b>						
Пирожки печеные с повидлом	75	4,38	4,69	43,46	233,75	454
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,63	99,44	395
<b>Итого:</b>		<b>7,23</b>	<b>7,1</b>	<b>58,09</b>	<b>333,19</b>	
<b>Всего за 5 день:</b>		<b>33,402</b>	<b>27,196</b>	<b>187,718</b>	<b>1183,525</b>	

**День 6 (Понедельник)**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводь		
1	2	3	4	5	6	12
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный геркулесовый	200	5,924	5,932	17,928	148,8	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
Хлеб ржаной	17	0,612	0,153	5,304	25,245	12
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
<b>Итого:</b>		<b>10,186</b>	<b>10,035</b>	<b>47,992</b>	<b>318,745</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Обед</b>						
Салат из кукурузы (консервированной)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	33
Суп картофельный с рисом	200	1,97	2,73	14,58	90,75	80
Шницель рыбный натуральный	80	11,976	3,576	7,784	110,664	258
Картофель отварной	150	2,86	4,32	23	157,55	318



Хлеб ржаной	20	0,72	0,18	6,24	29,7	12
Хлеб пшеничный	24	2,37	0,3	14,49	71	13
Кисель из повидла	180	0,072	0	20,034	80,46	383
<b>Итого</b>		<b>21,698</b>	<b>14,816</b>	<b>90,948</b>	<b>599,704</b>	
<b>Полдник</b>						
Макаронны с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218	206
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	111,36	397
<b>Итого:</b>		<b>12,96</b>	<b>13,2</b>	<b>38,53</b>	<b>329,36</b>	
<b>Всего за 6 день:</b>		<b>45,244</b>	<b>38,451</b>	<b>187,27</b>	<b>1291,809</b>	

**День 7(вторник)**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный манный	200	5,48	5,04	16,1	131,8	99
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38,32	392
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	13
Хлеб ржаной	17	0,612	0,153	5,304	25,245	12
Масло (порциями)	5	1,16	3,63	0,07	33	6
<b>Итого:</b>		<b>9,292</b>	<b>9,113</b>	<b>42,864</b>	<b>288,065</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76	399
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	14,33	107,8	81
Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301	304
Хлеб ржаной	20	0,72	0,18	6,24	29,7	12
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,27	11,4	59,7	13
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38,32	392
<b>Итого:</b>		<b>29,41</b>	<b>12,41</b>	<b>77,65</b>	<b>536,52</b>	
<b>Полдник</b>						
Драчена	80	7,904	10,792	4,872	147,7	228
Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,33	33
Кондитерское изделие	30	1,98	2,1	18,1	53,98	п\п
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,63	99,44	395
<b>Итого:</b>		<b>13,584</b>	<b>18,952</b>	<b>42,612</b>	<b>357,45</b>	
<b>Всего за 7 день:</b>		<b>53,186</b>	<b>40,475</b>	<b>181,306</b>	<b>1258,035</b>	

**День 8 (Среда)**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный рисовый	200	4,82	5,08	16,83	132,4	94
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38,32	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	13
Хлеб ржаной	17	0,612	0,153	5,304	25,245	12
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
<b>Итого:</b>		<b>9,022</b>	<b>9,183</b>	<b>46,684</b>	<b>299,965</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Салат из моркови	60	0,8	0,1	7	31,4	41



Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	100,9	82
Запеканка картофельная с мясом или печенью	165	11,9	8,8	27,2	236	291
Хлеб ржаной	20	0,72	0,18	6,24	29,7	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
<b>Итого:</b>		<b>20,39</b>	<b>12,28</b>	<b>93,67</b>	<b>596,22</b>	
Полдник						
Пудинг из творога с соусом молочным	130	15,14	10,76	24,33	237,65	235/351
Соус молочный (сладкий)	30	0,582	1,356	3,978	30,45	351
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38,32	392
<b>Итого:</b>		<b>15,722</b>	<b>12,116</b>	<b>28,308</b>	<b>268,1</b>	
<b>Всего за 8 день:</b>		<b>45,934</b>	<b>33,679</b>	<b>175,662</b>	<b>1195,685</b>	

### День 9 (Четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
Завтрак						
Суп молочный гречневый	200	5,75	5,21	18,84	145,2	93
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	38,32	392
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	13
Хлеб ржаной	17	0,612	0,153	5,304	25,245	12
Масло порциями	5	1,16	3,63	0,07	33	6
<b>Итого:</b>		<b>9,952</b>	<b>9,313</b>	<b>48,694</b>	<b>312,765</b>	
второй завтрак						
Плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Обед						
Суп-лапша домашняя	200	1,76	4,06	9,54	81,8	86
Рыба припущенная	80	15,4	0,9	0,2	70,7	245
Капуста тушенная	150	3,1	4,86	14,14	128,36	336
Хлеб ржаной	20	0,72	0,18	6,24	29,7	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
<b>Итого:</b>		<b>23,41</b>	<b>10,32</b>	<b>54,6</b>	<b>419,88</b>	
Полдник						
Картофельные оладьи с сыром и соусом	180	8,04	12,95	24,57	247	150/350
Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	119,06	396
<b>Итого:</b>		<b>10,69</b>	<b>14,74</b>	<b>43,4</b>	<b>366,06</b>	
<b>Всего за 9 день:</b>		<b>44,452</b>	<b>34,773</b>	<b>156,494</b>	<b>1142,705</b>	

### День 10 (Пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	ые вещества ,г.			Энергет. цен.ккал.	№ рецепт.
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	12
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
Хлеб ржаной	17	0,612	0,153	5,304	25,245	12
<b>Итого:</b>		<b>8,582</b>	<b>5,513</b>	<b>45,654</b>	<b>268,045</b>	
Второй завтрак						
Салат из моркови	60	0,8	0,1	7	31,4	41
Обед						

Овощи натуральные соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	п/п
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,74	4,89	8,48	84,75	67
Тефтели мясные (2-й вариант) с соусом	160	5,424	6,024	6,864	103,336	287/355
Овощное рагу	150	2,4	11,33	13,59	166	137/348
Хлеб ржаной	20	0,72	0,18	6,24	29,7	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
<b>Итого</b>		<b>13,194</b>	<b>22,804</b>	<b>60,674</b>	<b>500,906</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с творогом	70	9,46	4,96	30,64	214,22	458
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	401
<b>Итого:</b>		<b>14,68</b>	<b>9,46</b>	<b>37,84</b>	<b>304,22</b>	
<b>Всего за 10-й день:</b>		<b>37,256</b>	<b>37,877</b>	<b>151,168</b>	<b>1104,571</b>	
<b>В среднем за 10 дней:</b>		<b>45,42</b>	<b>37,07</b>	<b>168,78</b>	<b>1212,56</b>	
<b>Процент выполнения</b>		<b>77,77</b>	<b>67,15</b>	<b>76,72</b>	<b>77,21</b>	
<b>Итого в среднем (процент)</b>						<b>74,71</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Д.М.Аблаева