

Утверждаю
Директор МОУ СШ с. Сара
им. Героя Советского Союза
генерала Г.А. Белова
С.Г.Вахитова
Приказ № 63 от 29.08.2024г.

Меню
питания воспитанников дошкольной группы в МОУ СШ с. Сара
им. Героя Советского Союза генерала Г.А. Белова
на 2024-2025 учебный год

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,3	4,0	0,0	48,8
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,6	5,8	17,4	143,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
	Итого на завтрак	445	15,3	16,1	41,5	371,4
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,5	13,4	60,5
	Итого за второй завтрак	150	0,6	0,5	13,4	60,5
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-4с-2020	Рассольник	200	2,0	4,9	15,3	113,3
54-2г-2020	Макароны отварные	150	4,5	6,9	28,1	192
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50	7,4	8,4	5,6	127,2
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-9хн-2020	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	720	18,4	24,1	82,2	618,3
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Чай	200	0,2	0	6,4	26,4
	Итого за полдник	250	2,7	9,8	34,8	238,4

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-2з-2020	Зефир	40	1,6	1,4	40,05	175,0
54-2о-2020	Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-4гн-2020	Кофе с молоком (напиток)	200	3,8	3,5	11,1	90,8
	Итого на завтрак	470	13,91	12,67	88,19	515,7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок 0,2	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,3	0	2,3	10,5
54-12с-2020	Суп рыбный	200	7,9	3,9	14,3	124,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,2	3,6	13,9	96,9
54-13м-2020	Биточки из говядины	60	14,1	12	0,6	167,1
54-1соус-2020	Соус сметанный	45	0,7	3,8	1,5	42,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
	Итого за обед	745	29,3	23,6	72,6	620,7
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,5
Пром.	Чай с лимоном	180	4,7	5,1	7,7	95,4
	Итого за полдник	220	7,3	9,5	33,4	247,9

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Печенье	40	4,5	7,08	44,94	250,2
54-5к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	210	7,2	10,7	46,4	310,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1гн-2020	Кофейный напиток	200	0,2	0	0,1	1
	Итого на завтрак	480	14,2	18,08	102,94	619,6
	Второй завтрак					
Пром.	Груша	200	0,6	0	30,6	124,6
	Итого за второй завтрак	200	0,6	0	30,6	124,6
	Обед					
54-16з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,5	5,4	3,9	66,1
54-10с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158
54-8р-2020	Тефтели рыбные (минтай)	60	10,3	4,8	2,6	94,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	13,2	53,4
	Итого за обед	700	18	21,1	60,7	503,7
	Полдник					
54-1в-2020	Запеканка творожная со сгущенкой	150	24,2	16,2	19,3	320,1
Пром.	Чай с лимоном	180	0,4	0	10,5	43,3
	Итого за полдник	230	24,6	16,2	29,8	363,4

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,3	4,0	0,0	48,8
54-17к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	5,5	18,4	144,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
	Итого на завтрак	445	15,0	15,8	42,5	372,2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	150	0,6	0	29,3	119,5
	Итого за второй завтрак	150	0,6	0	29,3	119,5
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,6	8,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3	18,5	141,1
54-5г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
54-15м-2020	Тефтели из говядины (ежики)	40	5,4	4,7	5,3	84,5
54-5соус-2020	Соус молочный	20	0,7	1,7	1,9	26,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-9хн-2020	Компот	200	0,3	0	8,5	35,3
	Итого за обед	700	24,5	17,5	90,1	615,6
	Полдник					
54-6в-2020	Омлет	150	9,6	11,4	4,9	160,9
Пром.	Чай	180	6,9	2,4	9,7	87,8
	Итого за полдник	230	16,5	13,8	14,6	248,7

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Вафли	40	1,2	1,0	29,2	130,3
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	210	8,8	12,6	42,8	320,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	0,4	0	10,8	44,5
	Итого на завтрак	480	12,7	13,9	94,3	552,8
	Второй завтрак					
Пром.	Бананы	150	2,1	0	30,6	130,8
	Итого за второй завтрак	150	2,1	0	30,6	130,8
	Обед					
54-12з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,4	5,3	6,2	78,2
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-12г-2020	Плов с курицей	150	20,4	5,9	26	239,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5хн-2020	Кисель	200	0,2	0,1	12,5	51,6
	Итого за обед	640	26,0	16,1	66,6	519,1
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	50	8,0	4,5	10,5	114,6
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,5	10,2	59,6
Пром.	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
	Итого за полдник	270	9,6	6,0	27,3	201,8

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,3	4,0	0,0	48,8
54-17к-2020	Каша «Дружба»	200	4,9	6,9	24,6	180,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
	Итого на завтрак	445	14,6	17,2	48,7	407,8
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,5	13,4	60,5
	Итого за второй завтрак	150	0,6	0,5	13,4	60,5
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-4с-2020	Рассольник домашний	180	1,8	4,4	11,9	94,5
54-2г-2020	Макаронны отварные	150	4,5	6,9	28,1	192
54-5м-2020	Котлеты из курицы	50	7,4	8,4	5,6	127,2
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,6	0,5	1,8	14,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-9хн-2020	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	60,1
	Итого за обед	690	17,8	23,3	77,9	591,9
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс «Здоровье»	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Йогурт	180	6,9	2,4	9,7	87,8
	Итого за полдник	230	9,4	12,2	38,1	299,8

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Пряники	40	2,2	1,7	27,3	133,0
54-2о-2020	Каша манная	150	12,6	19,3	3,2	237,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-4гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	0,4	0	10,5	43,3
	Итого на завтрак	420	17,5	21,3	52,5	471,3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	200	0,6	0	29,3	119,5
	Итого за второй завтрак	200	0,6	0	29,3	119,5
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,3	0	2,3	10,5
54-12с-2020	Суп рыбный	200	7,9	3,9	14,3	124,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,2	3,6	13,9	96,9
54-13м-2020	Биточки из говядины	60	14,1	12	0,6	167,1
54-1соус-2020	Соус сметанный	45	0,7	3,8	1,5	42,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
	Итого за обед	745	29,3	23,6	72,6	620,7
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,5
Пром.	Чай с лимоном	180	4,7	5,1	7,7	95,4
	Итого за полдник	220	7,3	9,5	33,4	247,9

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-5к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	210	7,2	10,7	46,4	310,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-1гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
	Итого на завтрак	440	9,7	11,0	64,3	394,8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	200	0,9	0	25,5	105,7
	Итого за второй завтрак	200	0,6	0	30,6	124,6
	Обед					
54-16з-2020	Салат из моркови и яблок	60	0,7	5,3	4,5	68,9
54-10с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2	4,9	11,7	98,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158
54-8р-2020	Тефтели рыбные (минтай)	60	10,3	4,8	2,6	94,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	13,2	53,4
	Итого за обед	700	18,5	21	67,1	531,7
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Компот из сухофруктов	180	4,9	4	6,7	82,1
	Итого за полдник	230	11,7	16,6	22,8	287,1

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,3	4,0	0,0	48,8
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	5,5	18,4	144,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1
	Итого на завтрак	445	14,9	15,8	42,5	372,1
	Второй завтрак					
Пром.	Мандарины	100	1,7	2,9	9,6	71,8
	Итого за второй завтрак	100	1,7	2,9	9,6	71,8
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,6	8,4
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3	18,5	141,1
54-5г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
54-15м-2020	Тефтели из говядины (ежики)	40	5,4	4,7	5,3	84,5
54-5соус-2020	Соус молочный	20	0,7	1,7	1,9	26,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200	0,3	0	8,5	35,3
	Итого за обед	700	24,5	17,5	90,1	615,5
	Полдник					
54-6в-2020	Винегрет	60	0,7	5,3	4,5	68,9
Пром.	Чай	180	6,9	2,4	9,7	87,8
	Итого за полдник	240	6,6	7,7	14,2	156,7

№ рецептуры	Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	210	8,8	12,6	42,8	320,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5гн-2020	Чай черный байховый	200	0,4	0	10,8	44,5
	Итого на завтрак	440	11,5	12,9	65,1	422,5
	Второй завтрак					
Пром.	Бананы	150	2,1	0	30,6	130,8
	Итого за второй завтрак	150	2,1	0	30,6	130,8
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,3	68,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-12г-2020	Плов с курицей	150	20,4	5,9	26	239,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9
54-5хн-2020	Кисель	200	0,2	0,1	12,5	51,6
	Итого за обед	640	11,2	13,5	46,5	351,8
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	50	8,0	4,5	10,5	114,6
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,5	10,2	59,6
Пром.	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	10,5	43,1
	Итого за полдник	270	9,7	6,0	31,2	217,3

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Масса всех блюд за прием пищи (г.)	2077	Не менее 1800
Калорийность (ккал)	1764,2	1620,0 - 1980,0
Белки (г.,%)	68,3 (15,5%)	56,0 — 68,0 (12-16%)
Жиры (г.,%)	65,6 (33,5%)	56,0 — 68,0 (28 — 34%)
Углеводы (г.,%)	225,2 (51,1%)	223,0 — 273,0 (50 — 61%)
Витамин С (мг/сут)	45,4	45,0
Витамин В1 (мг/сут)	0,5	0,8
Витамин В2 (мг/сут)	1,6	0,9
Витамин А (рет. экв/сут)	514,1	450,0
Кальций (мг/сут)	1086,4	800,0
Фосфор (мг/сут)	1452,9	700,0
Магний (мг/сут)	363,0	80,0
Железо (мг/сут)	17,0	10,0
Калий (мг/сут)	3091,3	400,0
Йод (мг/сут)	0,1	0,07