

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Нурминская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Нурминская СОШ»  
Приказ № 10/2018



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**  
структурного подразделения детский сад «Рябинушка»  
режим работы: 10.30  
(2-х недельное)  
возрастная категория: с 3 до 7 лет

І, ІІІ неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>415</b>	<b>8,44</b>	<b>13,9</b>	<b>44,7</b>	<b>337,5</b>	
	Каша вязкая пшеничная молочная	180	6,3	7,3	25,4	191,7	96/2004
	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8	54-2ГН-2020
	Бутерброд с маслом	35	2,14	6,6	12,8	119	1/2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>27,4</b>	<b>95</b>	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	95	399/2012
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>693</b>	<b>18,93</b>	<b>14,28</b>	<b>129</b>	<b>581,8</b>	
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200/8/5	2,8	4,8	7,8	93,7	27/2004
	Рыба тушеная с овощами	80	9	4	40,4	84	144/2004
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,13	0,13	23,8	97,6	372/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТГН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>250</b>	<b>8,89</b>	<b>13,02</b>	<b>33,07</b>	<b>247,2</b>	
	Манник со сгущенным молоком	50/20	4,29	8,22	24,07	145,3	274/2004
	Молоко кипяченое	180	4,6	4,8	9	101,9	400/2012
<b>Итого за 1 день</b>		<b>1538</b>	<b>36,66</b>	<b>41,2</b>	<b>234,17</b>	<b>1261,5</b>	

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>425</b>	<b>10,21</b>	<b>14,01</b>	<b>47,1</b>	<b>375,1</b>	
	Каша вязкая ячневая молочная	180	5,8	6,6	21,8	183,6	99/2004
	Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Бутерброд с сыром	30/5/15	4,3	7,4	16	154,2	3/2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>90,5</b>	
	Кисломолочный продукт (Ряженка)	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>750</b>	<b>26,37</b>	<b>28,17</b>	<b>92,04</b>	<b>722,80</b>	
	Икра свекольная	60	0,54	2,82	3,54	41,6	54/2011
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200/10	4,1	5,6	15,2	139,6	37/2004
	Гуляш из говядины	80	13,5	13,2	3,2	185,3	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6	21,9	140,3	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	200	0,43	0	27,7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	Тгн
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>350</b>	<b>13,93</b>	<b>16,63</b>	<b>31,2</b>	<b>327,89</b>	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17	73,2	398/2012
	Омлет натуральный с маслом	150	11,7	16,2	4,4	203	110/2004
	Хлеб пшеничный/батон	20	1,62	0,18	9,8	51,69	Тгн
<b>Итого за 2 день</b>		<b>1675</b>	<b>54,86</b>	<b>63,61</b>	<b>176,34</b>	<b>1516,29</b>	

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>430</b>	<b>11,6</b>	<b>11,9</b>	<b>59,1</b>	<b>355,9</b>	
	Каша вязкая манная молочная	200	6,2	7,3	25	149,3	88/2004
	Какао с молоком	200	4	3,5	18,4	118,8	397/2012
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/4/6	1,4	1,1	15,7	87,8	2/2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>150</b>	<b>4,58</b>	<b>4,1</b>	<b>7,58</b>	<b>85</b>	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,1	7,58	85	400/2012
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>693</b>	<b>20,06</b>	<b>18,59</b>	<b>92,32</b>	<b>624,11</b>	
	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	200/8/5	3,28	4,8	16,76	116,11	33/2004
	Тефтели мясные (1 вариант)	60/20	10	8	9,3	150	286,355/2012
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206/2004
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,43	0	27,7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>359</b>	<b>6,8</b>	<b>5,1</b>	<b>52,7</b>	<b>292,6</b>	
	Чай с молоком	200/9	2,8	2,5	15,8	98,6	391,394/2012
	Сдоба обыкновенная	50	4	2,6	27,1	149	466/2012
	Фрукты свежие в ассортименте/Яблоко	100	0	0	9,8	45	368/2012
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1632</b>	<b>43,04</b>	<b>39,69</b>	<b>211,7</b>	<b>1357,61</b>	

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>470</b>	<b>17,2</b>	<b>14,9</b>	<b>59,2</b>	<b>401,5</b>	
	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,9	8	28,4	166,1	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,6	15,8	101,3	395/2012
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60-2020
	Хлеб пшеничный/батон	30	2,4	0,3	14,7	77,5	Тгн
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>27,4</b>	<b>95</b>	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	95	399/2012
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>690</b>	<b>25,28</b>	<b>12,76</b>	<b>84,33</b>	<b>580,90</b>	
	Горошек зеленый	60	0,40	0,2	3,6	22,2	54-20з-2020
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/20	6,8	2,48	11,63	95,7	84,124/2012
	Голубцы ленивые	160	13,9	8,9	20	219	298/2012
	Соус сметанный	30	0,45	0,63	0,9	28	54-1соус-2020
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	200	0,43	0	27,7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	Тгн
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>340</b>	<b>7,92</b>	<b>5,58</b>	<b>39,2</b>	<b>244,69</b>	
	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Макароны отварные с сыром	120	6,3	5,4	22,9	166,2	54-3г-2020
	Хлеб пшеничный/батон	20	1,62	0,18	9,8	51,69	Тгн
<b>Итого за 4 день</b>		<b>1680</b>	<b>50,8</b>	<b>33,24</b>	<b>210,1</b>	<b>1322,09</b>	

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>408,00</b>	<b>10,12</b>	<b>14,47</b>	<b>43,41</b>	<b>343,70</b>	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,3	8,4	21,8	187	93/2004
	Чай с молоком	180/8	2,6	2,3	14,3	88,7	391,394/2012
	Бутерброд с маслом	20	1,22	3,77	7,31	68	1/2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>140</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>5,6</b>	<b>84,5</b>	
	Кисломолочный продукт (Снежок)	140	4	4,5	5,6	84,5	251/2004
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>743</b>	<b>20,83</b>	<b>22,82</b>	<b>84,63</b>	<b>656,49</b>	
	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,6	4,6	45,6	54-13з-2020
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	200/8/5	2,95	4,8	6,87	94,49	56/2004
	Котлеты, рубленые из птицы или кролика	70	10,6	9,5	10,8	173,8	305/2012
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206/2004
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,13	0,13	23,8	97,6	372/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>310</b>	<b>9,12</b>	<b>8,17</b>	<b>40,38</b>	<b>277,11</b>	
	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	60	4,54	4,07	25,3	157,11	417/2008
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,1	7,58	85	400/2012
	Плоды свежие в ассортименте/мандарин	100	0	0	7,5	35	368/2012
<b>Итого за 5 день</b>		<b>1601,00</b>	<b>44,07</b>	<b>49,96</b>	<b>174,02</b>	<b>1361,80</b>	

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 6							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>400</b>	<b>14,32</b>	<b>11,67</b>	<b>43,01</b>	<b>342,3</b>	
	Суп молочный с крупой	150	4,32	4,97	13,71	117	43/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	395/2012
	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о-2020
	Хлеб пшеничный/батон	30	2,4	0,3	14,7	77,5	Тгн
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>27,4</b>	<b>95</b>	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	95	399/2012
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>690</b>	<b>22,25</b>	<b>19,11</b>	<b>83,95</b>	<b>590,2</b>	
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	200/10	4,3	3,9	17,51	105,6	36/2004
	Биточки из говядины	80	11,2	9	8,1	159,1	161/2004
	Капуста тушенная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	200/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	200	0,43	0	27,7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	Тгн
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>350</b>	<b>6,90</b>	<b>7,90</b>	<b>31,70</b>	<b>339,10</b>	
	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	6,90	7,9	25,2	312,3	130/2004
<b>Итого за 6 день</b>		<b>1620,00</b>	<b>43,87</b>	<b>38,68</b>	<b>186,06</b>	<b>1366,60</b>	

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
День 7							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>440</b>	<b>9,11</b>	<b>9,61</b>	<b>61,3</b>	<b>335,1</b>	
	Каша вязкая пшеничная молочная	200	6,9	8	28,4	166,1	91/2004
	Чай с лимоном	180/10/5	0,11	0,01	9,3	37,3	391,393/2012
	Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/10	2,1	1,6	23,6	131,7	2/2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>90,5</b>	
	Кисломолочный продукт (Ряженка)	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>660</b>	<b>20,12</b>	<b>17,93</b>	<b>89,08</b>	<b>663,9</b>	
	Бульон с гренками	180/15	6,8	0,92	27,4	146,3	109,115,108/2012
	Суфле из птицы	70/5	7,5	11,2	3,42	195,6	183/2004
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	206/2004
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,13	0,13	23,8	97,6	372/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	Тгн
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>260</b>	<b>5,21</b>	<b>4,34</b>	<b>46,00</b>	<b>244,81</b>	
	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	60	4,54	4,07	25,3	157,11	417/2008
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,7	87,7	398/2012
	Плоды свежие в ассортименте/Яблоко	100	0	0	9,8	45	368/2012
<b>Итого за 7 день</b>		<b>1510,00</b>	<b>38,79</b>	<b>36,68</b>	<b>202,38</b>	<b>1334,31</b>	



II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>409</b>	<b>11,3</b>	<b>15,3</b>	<b>51,1</b>	<b>410,3</b>	
	Каша вязкая кукурузная молочная	150	4,2	5,4	19,3	157,5	92/2004
	Чай с молоком	200/9	2,8	2,5	15,8	98,6	391,394/2012
	Бутерброд с сыром	30/5/15	4,3	7,4	16	154,2	3/2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>27,4</b>	<b>95</b>	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	95	399/2012
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>670</b>	<b>20,01</b>	<b>20,48</b>	<b>97,09</b>	<b>674,76</b>	
	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	200/10	4,3	3,9	17,51	105,6	38/2004
	Зразы рубленные	70	8,94	9,14	9,98	161,76	210/2003
	Рис отварной с овощами	150	3,7	7	25,5	212	191/2004
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,43	0	27,7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>250</b>	<b>8,89</b>	<b>13,02</b>	<b>33,07</b>	<b>247,2</b>	
	Манник со сгущенным молоком	50/20	4,29	8,22	24,07	145,3	274/2004
	Молоко кипяченое	180	4,6	4,8	9	101,9	400/2012
<b>Итого за 8 день</b>		<b>1509,00</b>	<b>40,60</b>	<b>48,80</b>	<b>208,66</b>	<b>1427,26</b>	

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>400,00</b>	<b>10,32</b>	<b>14,57</b>	<b>43,41</b>	<b>346,2</b>	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	6,3	8,4	21,8	187	93/2004
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91,2	395/2012
	Бутерброд с маслом	20	1,22	3,77	7,31	68	1/2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>180</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>27,4</b>	<b>95</b>	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	95	399/2012
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>737</b>	<b>19,81</b>	<b>13,07</b>	<b>93,09</b>	<b>583,80</b>	
	Горошек зеленый	60	0,40	0,2	3,6	22,2	54-20з-2020
	Свекольник с мясом и со сметаной	200/8/5	2,5	3,9	8,3	87,2	34/2004
	Тефтели рыбные тушеные, с соусом сметанным с томатом	60/20	7,52	4,2	8,4	106,7	261,355/2012
	Макаронные изделия отварные с маслом	154	5,7	4,2	27,3	163	205,204/2012
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТТН
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>360</b>	<b>4,59</b>	<b>10,3</b>	<b>34</b>	<b>248</b>	
	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8	54-2ГН-2020
	Котлеты картофельные	130	4,1	7,9	26,5	193,2	139/2012
	Соус сметанный	30	0,49	2,4	1	28	54-1соус-2020
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1677,00</b>	<b>35,12</b>	<b>37,94</b>	<b>197,90</b>	<b>1273,00</b>	

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		3-7 лет	Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 400</b>	<b>404</b>	<b>8,9</b>	<b>9,1</b>	<b>57,4</b>	<b>365,9</b>	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	150	4	5	18	135,6	84/2004
	Чай с молоком	200/9	2,8	2,5	15,8	98,6	391,394/2012
	Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/10	2,1	1,6	23,6	131,7	2/2012
<b>2 ЗАВТРАК</b>	<b>норма не менее 100</b>	<b>140</b>	<b>4</b>	<b>4,5</b>	<b>5,6</b>	<b>84,5</b>	
	Кисломолочный продукт (Снежок)	140	4	4,5	5,6	84,5	251/2004
<b>ОБЕД</b>	<b>норма не менее 600</b>	<b>660</b>	<b>25,43</b>	<b>24,45</b>	<b>91,6</b>	<b>649,8</b>	
	Суп-Уха	180	3,7	4,7	18,3	108,2	41/2004
	Гуляш из говядины	80	13,5	13,2	3,2	185,3	54-2м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6	21,9	140,3	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	200	0,43	0	27,7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	Тгн
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>норма не менее 250</b>	<b>350</b>	<b>8</b>	<b>6,1</b>	<b>53</b>	<b>302,8</b>	
	Сдоба обыкновенная	50	4	2,6	27,1	149	466/2012
	Какао с молоком	200	4	3,5	18,4	118,8	397/2012
	Плоды свежие в ассортименте/мандарин	100	0	0	7,5	35	368/2012
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1554</b>	<b>46,33</b>	<b>44,15</b>	<b>207,6</b>	<b>1403</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>15996,00</b>	<b>434,14</b>	<b>433,95</b>	<b>2008,96</b>	<b>13623,46</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1599,60</b>	<b>43,41</b>	<b>43,40</b>	<b>200,90</b>	<b>1362,35</b>	