

«Утверждаю»
 Директор МБОУ «Марьинская средняя
 общеобразовательная школа»
 Т.А.Дружинина
 « 01 » _____ 2025г.

МЕНЮ

Примерное десятидневное меню горячего питания воспитанников
 дошкольной группы(средняя и подготовительная группы, возраст 3-7 лет)
 при МБОУ «Марьинская средняя общеобразовательная школа»

1 день 1 неделя

Прием пищи	№ реп .	Блюдо	Выход , г	Калорийнос ть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	302	Каша гречневая на молоке	200	174,45	4,50	7,00	23,30
	694	Какао с молоком	200	100,00	3,60	3,30	13,70
	тн	Хлеб пшеничный	30	78,60	2,31	0,90	14,94
	366	Сыр порционный	10	36,20	2,30	2,90	0,00
		Итого	440	389,25	12,71	14,10	51,94
Обед	577	Отварная свекла в виде гарнировки	30	13,20	0,51	0,06	2,40
	124	Щи из св.капусты с курицей	200	104,40	7,84	4,56	8,00
	286	Биточек из мяса	80	128,25	6,65	7,37	8,78
	576	Макаронные изд.отварные	130	207,61	4,42	7,93	29,64
	686	Чай с сахаром и лимоном	200	62,00	0,30	0,00	15,20
Полдник	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	700	624,06	23,68	20,64	84,54
	тн	Сок яблочный	200	92,00	0,00	0,00	23,00
	тн	Печенье	50	156,80	2,10	2,70	20,80
		Итого	250	248,8	2,1	2,7	43,8
			1390	1262,11	38,49	37,44	180,28

2 день 1 неделя

Прием пищи	№ реп .	Блюдо	Выход , г	Калорийнос ть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	302	Каша манная на молоке	200	201,00	4,40	5,80	32,80
	тн	Сок	200	118,40	0,60	0,00	29,00
	337	Яйцо вареное	40	63,00	5,10	4,60	0,30
	тн	хлеб пшеничный	30	78,60	2,31	0,90	14,94
		Итого	470	461,00	12,41	11,30	77,04
Обед	131	Зеленый горошек отварной консервиров.	30	12,00	0,96	0,06	1,95
	110	Суп картофельный с тушенкой	200	134,10	9,60	4,10	14,70
	516	Курица отварная	80	75,76	9,44	1,52	6,08
	371	Рис отварной	130	163,30	3,12	7,96	24,80
	631	Компот из свежих яблок	200	144,00	0,20	0,00	35,80
	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	700	637,76	27,28	14,36	103,85
Полдник	685	Чай с сахаром	200	57,60	0,40	0,00	14,00
	тн	Пряник	50	156,80	2,10	2,70	20,80
		Итого	250	214,4	2,5	2,7	34,8

3 день 1 неделя

Прием пищи	№ ре- ц	Блюдо	Выход , г	Калорийнос- ть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	302	Каша геркулесовая на молоке	200	211,00	5,60	5,50	35,60
	697	Молоко кипяченое	200	124,40	5,90	6,80	9,90
	тн	Хлеб пшеничный	30	78,60	2,31	0,90	14,94
	366	Сыр порционный	10	36,20	2,30	2,90	0,00
		Итого	440	450,20	16,11	16,10	60,44
							1,40
Обед	71	Огурцы свежие нарезка	30	7,50	0,02	0,05	
		Суп вермишелевый с курицей	200	161,50	10,60	3,90	21,00
	110		180	267,49	19,67	13,78	16,20
	436	Жаркое с мясом					
Полдник	686	Чай с сахаром	200	57,60	0,40	0,00	14,00
	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	670	602,69	34,65	18,45	73,12
	тн	Сок грушевый	200	92,00	0,00	0,00	23,00
	тн	Вафли	50	178,00	2,25	13,00	33,00
		Итого	250	270	2,25	13	56
			1360	1322,89	53,01	47,55	189,56

4 день 1 неделя

Прием пищи	№ ре- ц	Блюдо	Выход , г	Калорийнос- ть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	302	Каша пшенная на молоке	200	233,20	5,80	9,20	31,80
	630	Чай с молоком	200	62,00	1,60	1,50	11,30
	тн	Хлеб пшеничный	30	78,60	2,31	0,90	14,94
		Сливочное масло порционное	10	75,00	0,15	10,95	0,30
	365		440	448,80	9,86	22,55	58,34
		Итого					
Обед	131	Кукуруза отварная консервиров.	30	17,40	0,66	0,06	3,36
		Суп картофельный с рыб. консервам	200	133,66	5,76	5,18	16,00
	133		70	186,99	14,88	18,76	5,16
	437	Гуляш из курицы	130	153,30	3,12	7,96	24,80
	518	Греча отварная	200	131,20	1,20	0,00	31,60
	639	Компот из с/фруктов	60	108,60	3,96	0,72	20,52
	тн	хлеб ржаной	690	731,15	29,58	32,68	101,44
		Итого					
Полдник	686	Чай с сахаром и лимоном	200	62,00	0,30	0,00	15,20
	тн	Печенье	50	156,80	2,10	2,70	20,80
		Итого	250	218,8	2,4	2,7	36
			1380	1398,75	41,84	57,93	195,78

5 день 1 неделя

Прием пищи	№ реп .	Блюдо	Выход , г	Калорийнос ть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	176	Каша пшеничная на молоке	200	230,90	7,89	7,49	40,48
	386	Йогурт	150	114,75	4,12	3,68	19,13
	337	Яйцо вареное	40	63,00	5,10	4,60	0,30
	тн	хлеб пшеничный	30	78,60	2,31	0,90	14,94
		Итого	420	487,25	19,42	16,67	74,85
Обед	131	Зеленый горошек отварной консервиров.	30	12,00	0,96	0,06	1,95
	110	Борщ из св.капусты с курицей	200	151,00	9,80	6,60	13,10
	389	Плов с мясом	150	189,75	13,50	7,36	23,63
	358	Напиток яблочно-лимонный	200	94,00	0,20	0,20	22,80
Полдник	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	640	555,35	28,42	14,94	82,00
	697	Молоко кипяченое	200	124,40	5,90	6,80	9,90
	тн	Сушка ванильная	50	145,00	7,90	0,00	33,93
		Итого	250	269,4	13,8	6,8	43,83
			1310	1312	61,64	38,41	200,68

1 день 2 неделя

Прием пищи	№ реп .	Блюдо	Выход , г	Калорийнос ть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	302	Каша рисовая на молоке	200	157,48	2,25	6,00	23,62
	694	Какао с молоком	200	100,00	3,60	3,30	13,70
	тн	Хлеб пшеничный	30	78,60	2,31	0,90	14,94
	366	Сыр порционный	10	36,20	2,30	2,90	0,00
		Итого	440	372,28	10,46	13,10	52,26
Обед	577	Отварная свекла в виде гарнировки	30	13,20	0,51	0,06	2,40
	124	Суп картоф.горох.с тушенкой	200	182,93	10,68	8,45	16,04
	608	Котлета из мяса	80	128,25	6,65	7,37	8,78
	576	Макаронные изд.отварные	130	207,61	4,42	7,93	29,64
	686	Чай с сахаром	200	57,60	0,40	0,00	14,00
Полдник	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	700	698,19	26,62	24,53	91,38
	630	Чай с молоком	200	62,00	1,60	1,50	11,30
	тн	Печенье	50	156,80	2,10	2,70	20,80
		Итого	250	218,8	3,7	4,2	32,1
			1390	1289,27	40,78	41,83	175,74

2 день 2 неделя

Прием пищи	№ ре- ц .	Блюдо	Выход , г	Калорийнос- ть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	302	Каша гречневая на молоке	200	174,45	4,50	7,05	23,25
	тн	Сок	200	118,40	0,60	0,00	29,00
	365	Сливочное масло порционное	10	75,00	0,15	10,95	0,30
	тн	хлеб пшеничный	30	78,60	2,31	0,90	14,94
		Итого	440	446,45	7,56	18,90	67,49
Обед	131	Кукуруза отварная консервиров.	30	17,40	0,66	0,06	3,36
	143	Суп картоф.вермиш. с курицей	200	161,50	10,60	3,90	21,00
	374	Рыба туш.в томате с овощами	80	88,56	8,48	4,08	4,48
	371	Рис отварной	130	163,30	3,12	7,96	24,80
	686	Чай с сахаром и лимоном	200	62,00	0,30	0,00	15,20
	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	700	601,36	27,12	16,72	89,36
Полдник	639	Компот из с/фруктов	200	131,20	1,20	0,00	31,60
	тн	Пряник	50	156,80	2,10	2,70	20,80
		Итого	250	288	3,3	2,7	52,4
			1390	1335,81	37,98	38,32	209,25

3 день 2 неделя

Прием пищи	№ ре- ц .	Блюдо	Выход , г	Калорийнос- ть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	176	Каша пшеничная на молоке	200	230,90	7,89	7,49	40,48
	630	Чай с молоком	200	62,00	1,60	1,50	11,30
	366	Сыр порционный	10	36,20	2,30	2,90	0,00
	тн	хлеб пшеничный	30	78,60	2,31	0,90	14,94
		Итого	440	407,70	14,10	12,79	66,72
Обед	131	Зеленый горошек отварной консервиров.	30	12,00	0,96	0,06	1,95
	124	Щи из св.капусты с курицей	200	104,40	7,84	4,56	8,00
	389	Плов с мясом	150	189,75	13,50	7,36	23,63
	631	Компот из свежих яблок	200	144,00	0,20	0,00	35,80
Полдник	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	640	558,75	26,46	12,70	89,90
	тн	Сок яблочный	200	92,00	0,00	0,00	23,00
	тн	Печенье	50	156,80	2,10	2,70	20,80
		Итого	250	248,8	2,1	2,7	43,8
			1330	1215,25	42,66	28,19	200,42

4 день 2 неделя

Прием пищи	№ реп .	Блюдо	Выход , г	Калорийнос ть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	302	Каша рисовая на молоке	200	157,48	2,25	6,00	23,62
	697	Молоко кипяченое	200	124,40	5,90	6,80	9,90
	тн	Хлеб пшеничный	30	78,60	2,31	0,90	14,94
	337	Яйцо вареное	40	63,00	5,10	4,60	0,30
		Итого	470	423,48	15,56	18,30	48,76
Обед	71	Помидоры свежие нарезка	30	7,80	0,36	0,06	1,14
	110	Борщ из св.капусты с курицей	200	151,00	9,80	6,60	13,10
	105	Фрикадельки мясные в соусе	80	125,15	8,08	7,23	1,08
	203	Картофель отварной	150	176,17	3,00	7,65	23,85
	686	Чай с сахаром	200	57,60	0,40	0,00	14,00
Полдник	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	720	626,32	25,60	22,26	73,69
	358	Напиток яблочно-лимонный	200	94,00	0,20	0,20	22,80
	тн	Пряник	50	156,80	2,10	2,70	20,80
		Итого	250	250,8	2,3	2,9	43,6
			1440	1300,6	43,46	43,46	166,05

5 день 2 неделя

Прием пищи	№ реп .	Блюдо	Выход , г	Калорийнос ть	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	302	Каша пшеничная на молоке	200	233,20	5,80	9,20	31,80
	386	Йогурт	150	114,75	4,12	3,68	19,13
	365	Сливочное масло порционное	10	75,00	0,15	10,95	0,30
	тн	хлеб пшеничный	30	78,60	2,31	0,90	14,94
		Итого	390	501,55	12,38	24,73	66,17
Обед	71	Огурцы свежие нарезка	30	7,50	0,02	0,05	1,40
	133	Суп картоф.вермиш. с рыб.консерв.	200	133,66	5,76	5,18	16,00
	437	Гуляш из курицы	70	186,99	14,88	18,76	5,16
	518	Греча отварная	130	153,30	3,12	7,96	24,80
	639	Компот из кураги	200	114,24	0,36	0,00	28,20
Полдник	тн	хлеб ржаной	60	108,60	3,96	0,72	20,52
		Итого	690	704,29	28,10	32,67	96,08
	697	Молоко кипяченое	200	124,40	5,90	6,80	9,90
	тн	Сушка ванильная	50	145,00	7,90	0,00	33,93
		Итого	250	269,4	13,8	6,8	43,83
			1330	1475,24	54,28	64,2	206,08

Примерное меню составлено согласно требованиям Сан Пин2,4,5,2409-08. Меню составлено согласно «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при образовательных учреждениях». Хлебпродинформ Москва 2004год.«Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания школьников/Под ред.М.П.Могильного.-М:ДеЛи принт,2005г.