

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления
образования и молодежи

Красноперекопского района

А. Е. В. Братусина

«16» декабря 2023 год

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального
бюджетного

общеобразовательного учреждения

Красноперекопского района

С. И. Мисик

«16» декабря 2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий Муниципального
бюджетного дошкольного

образовательного учреждения

Красноперекопского района

«___» _____ 2023



Основное (организованное) меню для организации питания детей в возрасте от 3-7 лет,
посещающих дошкольные учреждения с 10,5 ч. пребыванием
Красноперекопского района на зимне-весенний период 2024 года

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Сборник технических нормативов, под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.В., 2015 год
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. Руководители разработчики Сборника Могильный М.П., Тутельян В.В. 2012 год

День 1 - Понедельник, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с крупой рисовой	180	4,332	4,572	15,144	119,16	0,816	* 94
	Чай с молоком	180	2,664	2,34	14,316	88,992	1,2	394
	Бутерброд с маслом сливочным	520	1,1125	3,4375	6,65	61,875	0	1
2 завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	368
	Салат из отварной свеклы с огурцом соленым	50	0,6875	3,0875	4,2125	47,4	5,125	36
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2,18	4,76	10,94	9,40	14,22	59
	Зразы рыбные с яйцом	80	10,75	5,33	12,04	138,67	1,83	266
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,69	0,69	357
	Пюре картофельное	130	0,28	4,16	17,72	118,95	15,73	321
	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	372
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Омлет натуральный с маслом сливочным	80/5	4,382	8,442	0,841	97,118	0,076	215
Полдник	Чай с сахаром	180/10	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
Итого за день		1480	33,29	40,14	163,38	1068,26	48,49	

День 2 - Вторник, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный манный	180	5,4	9,492	28,668	240,312	1,032	92
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,4	12,756	84	1,176	396
	сгущенным	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0	111
	Хлеб пшеничный							
2-завтрак	Фрукты свежие	65	0,51	0,11	12,71	53,63	34,13	368
	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,8125	2,05	3,6375	36,45	3,425	34
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61	7,9	98
	Котлеты рубленые из говядины	80	6,9975	5,3025	7,065	102,9375	0,0675	282
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,22	0,0114	354
	Каша рассыпчатая	130	2,47	3,75	19,95	123,37	18,2	313
	Компот из свежих плодов	180	0,144	0,144	25,092	103,14	0,804	372
	Хлеб ржаной	40	1,98	1,03	10,02	52,2	0	111
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35,5	0	111
Полдник	Булочка "Осенняя"	100	6,72	9,97	48,83	311,67	0,10	478
	Чай с лимоном	180/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	393
Итого за день		1455	32,31	40,04	200,79	1308,56	68,55	

День 3 - Среда, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 лет	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Запеканка из творога с морков	150	17,49	15,44	35,67	351,00	1,06	238
	Соус сладкий яблочный	30	0,026	0,027	5,1	20,78	0,27	337
	Какао с молоком	180	3,78	3,264	15,552	106,8	1,44	397
	Сыр твердый порциями	15	3,48	4,425	0	55,47	0,105	7
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
2 завтрак	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
Обед	Овощи соленые (помидор)	50	0,55	0,05	1,75	10	5,25	70
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,39	3,91	6,79	67,80	14,77	67
	Рыба, тушеная с овощами	80	10,87	4,00	2,52	90,00	0,65	247
	Пюре картофельное	130	0,28	4,16	17,72	118,95	15,73	321
	Напиток из плодов шиповника	180	0,612	0,252	18,66	78,996	90	398
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Омлет с сыром и с маслом сливочным	80/5	7,49	14,44	1,44	166,08	0,13	216
Полдник	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,17	0,00	ПР
	Кондитерское изделие	50	1,41	1,66	17,46	125,46	0,30	ПР
	Чай с сахаром	180/10	0,0624	0,018	13,5	54	0	392
Итого за день		1620	55,39	53,80	206,01	1571,90	130,51	

День 4 - Четверг, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 1-3(г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный овсяный протертый	180	6,28	5,99	18,64	153,54	0,94	89
	Бутерброд с маслом сливочным	10,30	1,78	5,50	10,64	99,00	0,00	1
	Чай с лимоном	180/7	0,08	0,01	8,52	34,80	1,70	393
2 завтрак	Фрукты свежие	80	1,20	1,79	18,90	76,00	5,87	368
Обед	Овощи соленые (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	2,94	70
	Рассольник Ленинградский	200	1,74	4,10	13,32	97,20	6,03	76
	Гуляш из отварного мяса	80/80	20,56	16,55	5,28	252	0,8	277
	Картофель отварной	130	3,12	3,75	32,54	176,41	0	318
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Пудинг из творога запеченный	100	15,14	13,70	24,33	255,00	0,19	235
	Соус молочный сладкий	30	0,57	1,35	3,98	30,45	0,11	327
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,56	91,20	0,54	401
Итого за день		1360	57,70	57,50	154,51	1320,13	19,12	

День 5 - Пятница, первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 л	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Гречневой с маслом сливочным	180/5	7,404	9,48	37,98	267,42	0,816	173
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Сыр твердый (порциями)	15	3,48	4,425	0	55,47	0,105	7
	Чай с сахаром	180/10	0,062	0,018	13,5	54	0	392
II-завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,6	8	368
Обед:	Салат со свеклы с солеными огурцами	50	0,69	3,09	4,21	47,40	5,13	36
	Суп-лапша домашняя	200/16	2,73	0,67	11,51	63,00	3,18	110/118
	Плов из птицы	180	17,01	14,36	30,11	317,25	0,46	304
	Кисель из сока	180	0,516	0,054	27,18	111,24	0,984	382
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Макаронник с печеню и с маслом сливочным	160/5	15,59	7,19	36,12	272,00	5,71	450
Полдник	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	400
	Чай с лимоном	180/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	
Итого за день		1531	55,28	41,58	219,33	1471,78	26,08	

День 6 - Понедельник, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 л	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	0,23	16,96	130,68	0,82	93	
	Бутерброд с маслом сливочным	5/20	1,54	4,73	9,13	85	0	1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,86	2,40	14,35	91,00	1,18	395	
II-завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368	
Обед	Икра свекольная	50	0,563	5,69	5,25	75,69	3,36	32 (С)	
	Суп картофельный с бобовыми	200	3,66	3,51	10,88	89,83	3,88	81	
	Гренки из хлеба пшеничного	20	2,49	0,32	15,21	73,64	0,00	115	
	Тефтели рыбные тушеные с соусом сметанным	80/30	10,29	3,93	11,04	120,00	0,25	261/354	
	Рис отварной	130	3,155	4,656	31,791	181,74	0,00	315	
	Компот из сухофруктов	180	0,588	0,084	28,88	119,52	0,648	349	
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР	
	Омлет с овощами с маслом сливочным	80/5	5,32	12,12	2,11	136	2,55	220	
Полдник	Чай с лимоном	180/7	0,084	0,012	8,52	34,8	1,704	393	
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР	
Итого за день		1495	40,32	39,64	186,45	1299,48	23,89		

День 7 - Вторник, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 д	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Суп молочный с хлопьями овсяными	180	5,33	5,33	16,13	133,92	0,82	94
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Какао с молоком	180	3,78	3,264	15,552	106,8	1,44	397
II-завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	368
Обед:	Овощи соленые (помидор)	60	0,66	0,06	2,1	12	6,3	70
	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,66	4,08	11,82	90,60	9,46	75
	Жаркое по-домашнему	80/140	26,91	6,89	23,94	265,30	9,40	276
	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,8	399
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ПР
Полдник	Булочка Российская	120	8,44	9,62	66,62	386,00	0,02	474
	Молоко кипяченое	180	5,472	4,872	9,06	102	2,46	ПР
Итого за день		1500	58,19	36,36	209,90	1396,84	40,19	

День 8 - Среда, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 л	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	9,4	16,83	1,89	196,25	0,19	237
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ППР
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,32	88,99	1,20	394
II-завтрак	Фрукты свежие	80	1,21	0,41	16,80	76,00	8,00	368
Обед:	Салат из свеклы с черносливом	50	0,79	2,59	9,83	65,75	4,33	28
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	200/5	2,84	4,09	11,32	102,20	5,36	84
	Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным	80/5	14,88	5,20	12,05	154,67	4,08	256
	Картофельное пюре	120	0,26	3,84	16,35	109,80	14,52	312
	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,08	28,88	119,52	0,65	376
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ППР
	Хлеб пшеничный	20	1,19	0,15	7,25	35,5	0	ППР
Полдник	Зразы из творога с изюмом	140	20,69	15,56	44,35	400,40	0,23	241
	Соус сметанный	30	0,42	1,48	1,76	22,22	0,02	354
	Кондитерское изделие	50	1,4	1,66	17,46	125,46	0,3	ППР
	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого за день		1485	65,77	60,29	212,48	1703,69	40,12	

День 9 - Четверг, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 л	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша жидкая пшенная	180/5	6,43	10,04	31,75	244,28	1,01	182
	молочная с маслом сливочным	180	2,86	2,40	14,35	91,00	1,18	395
	Кофейный напиток с молоком	15	3,48	4,43	0,00	55,47	0,11	7
	Сыр твердый (порциями)	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Хлеб пшеничный	80	0,73	0,16	18,49	82,40	48,00	368
2 завтрак	Фрукты свежие	60	0,66	0,06	2,1	12	6,3	70
Обед	Овощи соленые (помидор)	200	1,27	3,99	7,31	76,20	8,30	99
	Суп из овощей	80/5	13,67	1,86	0,21	71,92	0,26	245
	Рыба припущенная с маслом сливочным	130	7,46	5,28	33,48	211,25	0,00	313
	Каша рассыпчатая	180	0,14	0,11	21,67	88,20	0,77	372
	Компот из плодов	40	2,64	1,37	13,36	69,6	0	ПР
	Хлеб ржаной	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Хлеб пшеничный							
	печенью (говяжьей) с маслом сливочным	160/5	10,19	5,21	27,15	196,00	5,44	291
Полдник	Сливочным	180/10	0,062	0,018	13,5	54	0	392
	Чай с сахаром	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПР
	Хлеб пшеничный							
Итого за день		1570	54,34	35,53	212,37	1394,32	71,36	

День 10 - Пятница, вторая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда на 3-7 д	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак:	Каша вязкая рисовая с изюмом с маслом сливочным	180/5	5,51	7,07	3,13	278,40	0,78	176
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПП
	Чай с молоком	180	2,66	2,34	14,32	88,99	1,20	394
II-завтрак	Фрукты свежие	80	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00	368
	Салат из отварной свеклы с огурцом соленым	50	0,69	3,09	4,21	47,40	5,13	36
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	175/25	5,31	20,72	61,77	540,00	44,80	83
	Биточки рубленые из птицы с маслом сливочным	80/30	13,04	13,58	8,73	209,73	0,44	306/356
	Капуста тушеная	120	2,47	3,88	11,32	90,12	20,59	336
	Дипло отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0	213
	Сок фруктовый	180	0,14	0,14	25,09	103,14	0,80	399
	Хлеб ржаной	40	2,64	1,37	13,36	69,60	0,00	ПП
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,20	9,67	47,33	0,00	ПП
	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	100/30	18,35	13,45	18,95	269,91	0,23	230
Полдник	Кондитерское изделие	50	1,40	1,66	17,46	125,46	0,30	ПП
	Чай с сахаром	180/10	0,04	0,01	6,99	28,00	0,02	392
Итого за день		1595	60,83	72,63	212,78	2046,02	82,29	
Итого за 10 дней		15091	513,42	477,51	1978,01	14580,99	550,60	
Среднее значение в день		1509,1	51,34	47,75	197,80	1458,10	55,06	

скреплено печатью

листа(ов)

МБОУ Почётненский УВК

Директор
С.И.Масляк



С/п/п	наименование в деяр	12001	12002	12003	12004	12005	12006	12007	12008	12009	12010	12011	12012	12013	12014	12015	12016	12017	12018	12019	12020	12021	12022	12023	12024	12025	12026	12027	12028	12029	12030	12031	12032	12033	12034	12035	12036	12037	12038	12039	12040	12041	12042	12043	12044	12045	12046	12047	12048	12049	12050	12051	12052	12053	12054	12055	12056	12057	12058	12059	12060	12061	12062	12063	12064	12065	12066	12067	12068	12069	12070	12071	12072	12073	12074	12075	12076	12077	12078	12079	12080	12081	12082	12083	12084	12085	12086	12087	12088	12089	12090	12091	12092	12093	12094	12095	12096	12097	12098	12099	12100
1	молоко	12001	12002	12003	12004	12005	12006	12007	12008	12009	12010	12011	12012	12013	12014	12015	12016	12017	12018	12019	12020	12021	12022	12023	12024	12025	12026	12027	12028	12029	12030	12031	12032	12033	12034	12035	12036	12037	12038	12039	12040	12041	12042	12043	12044	12045	12046	12047	12048	12049	12050	12051	12052	12053	12054	12055	12056	12057	12058	12059	12060	12061	12062	12063	12064	12065	12066	12067	12068	12069	12070	12071	12072	12073	12074	12075	12076	12077	12078	12079	12080	12081	12082	12083	12084	12085	12086	12087	12088	12089	12090	12091	12092	12093	12094	12095	12096	12097	12098	12099	12100
1	молоко	12001	12002	12003	12004	12005	12006	12007	12008	12009	12010	12011	12012	12013	12014	12015	12016	12017	12018	12019	12020	12021	12022	12023	12024	12025	12026	12027	12028	12029	12030	12031	12032	12033	12034	12035	12036	12037	12038	12039	12040	12041	12042	12043	12044	12045	12046	12047	12048	12049	12050	12051	12052	12053	12054	12055	12056	12057	12058	12059	12060	12061	12062	12063	12064	12065	12066	12067	12068	12069	12070	12071	12072	12073	12074	12075	12076	12077	12078	12079	12080	12081	12082	12083	12084	12085	12086	12087	12088	12089	12090	12091	12092	12093	12094	12095	12096	12097	12098	12099	12100
1	молоко	12001	12002	12003	12004	12005	12006	12007	12008	12009	12010	12011	12012	12013	12014	12015	12016	12017	12018	12019	12020	12021	12022	12023	12024	12025	12026	12027	12028	12029	12030	12031	12032	12033	12034	12035	12036	12037	12038	12039	12040	12041	12042	12043	12044	12045	12046	12047	12048	12049	12050	12051	12052	12053	12054	12055	12056	12057	12058	12059	12060	12061	12062	12063	12064	12065	12066	12067	12068	12069	12070	12071	12072	12073	12074	12075	12076	12077	12078	12079	12080	12081	12082	12083	12084	12085	12086	12087	12088	12089	12090	12091	12092	12093	12094	12095	12096	12097	12098	12099	12100

Убор 10 - Пилыны' влобын пелыны