

Утверждено

Директор МКОУ «Бутиковская СОШ»

М.В. Прасолова
М.В. Прасолова

«01» сентября 2024 года



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО САДА НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Бутиковская средняя общеобразовательная школа»

Категория 1-3 года, 3-5 лет

МЕНЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК		НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ					
Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г До-Зл.	Выход, г. 3-5л.	Белки, г. Всего	Жиры, г. Всего	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал.
	Завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/2	200/2	3,3/4,4	3,1/4,2	11,9/15,9	89/119
77	Какао на молоке	150	200	2,1/3,6	2,0/3,3	9,9/13,7	70/100
288	Бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146
	2-ой завтрак						
51	Сок фруктовый	150	150	0,45	0,3	24,5	105
	Итого за завтрак			8,25/10,85	9,8/16,4	60,8/68,7	373/470
	Обед						
	Салат из свежих помидоров	45/3	60/3	0,4/0,5	1,8/2,7	1,8/2,7	25/38
12	Борщ с капустой и картофелем	150/5	200/8	1,0/1,4	2,9/4,1	7,0/9,4	58/79
55	Каша рисовая рассыпчатая	150/4	200/5	3,7/4,9	3,6/4,7	37,6/50,2	201/268
179							
128	Куры отварные(голень)	76	105	12,5/17,5	10,5/14,7	0,2/0,3	145/203
236	Соус томатный	30	30	0,3	1,4	1,9	22
	Компот из свежезамороженных ягод	150	200	0,19	0,04	16,21	65,93
292	Батон нарезной	30	30	1,5	0,58	10,28	52,4
111	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,98	0,36	10,2	54,3
110							
	Итого за обед			21,6/28,3	21,2/28,6	85,2/101,2	623,6/682,6
	Полдник						
222	Омлет натуральный	60,3	90,4	5,8/8,7	9,5/13,8	1,1/1,6	113/165
300	Кисель	150	200	0	0	15,0/20,0	57/76
589	Пирожок	50	50	3,84	3,06	48,75	237,9
	Итого за полдник			9,64/12,5	12,6/16,9	64,9/70,4	407,9/478,9
	Итого за День			39,5/51,6	43,6/61,9	210,9/240,3	1405/1632

МЕНЮ

ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

номер рецептуры	наименование изделий (блюда)	выход, г 1-3л.	выход, г 3-5л.	Белки, г. Всего	Жиры, г. Всего	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал.
	Завтрак						
194	Каша манная	150/4	200/5	3,8/5,0	5,9/7,8	17,6/23,4	138/184
282	Молочная жидкая чай с сахаром	150	200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
95	Бутерброд с джемом	30/30	30/30	1,7	4,3	32,6	176
	2-ой завтрак						
	Банан	80	80	1,5	0,5	21	96
	Итого за завтрак			7,1/8,3	10,7/12,6	75,8/86,1	428/481
	Обед						
54-11а-2020	Салат из моркови и яблок	45	60	0,64	7,11	5,01	86,6
41	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	200	5,2/6,5	4,24/5,3	11,62/14,52	134/191
53	Капуста тушеная с мясом	150	200	9	7,5	7,36	255
9	Компот из сухофруктов	180	200	0,43/0,48	0,58	21,42/23,8	81/90
110	Батон нарезной	30	30	1,5	0,58	10,28	52,4
111	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	Итого за обед			25,1/31,9	18,8/20,1	65,9/71,2	663,3/729,3
	Полдник						
229	Сырники из творога	75/10	120/15	12,6/20,2	9,4/14,9	15,3/24,5	198/315
518	Сок фруктовый	150	200	0,45	0,3	24,5	105
				0	0,2	0,2	92
	Итого за полдник			13,1/20,7	9,7/15,2	39,8/49,0	303/420
	Всего за день			45,3/60,9	39,2/47,9	181,5/206,3	1394/1630

СРЕДА

МЕНЮ

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюда)	Выход, г-л	Выход, г-л	Белки, г. Всего	Жиры, г. Всего	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал.
	Завтрак						
183	Каша рисовая молочная вязкая	150/4	200/5	4,3/5,7	5,8/7,8	29,8/39,8	150,4/200,5
286	Кофейный напиток	150	200	2,1/2,8	1,7/2,2	11,0/14,8	66/87
1	Бутерброд с маслом	30,5	30/5	2,4	4,4	14,5	109
	2-завтрак						
517	Яблоко	100	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак			9,2/11,3	12,3/14,8	65,1/78,9	372,4/443,5
	Обед						
13	Салат из свежих огурцов	40	60	0,3/0,5	1,8/2,7	1,2/1,8	22/33
67	Свекольник	150/6	200/8	1,2/1,6	3,1/4,1	8,2/10,9	66/87
93	Гуляш из отварной говядины	50/50	70/50	14,2/19,5	15,6/19,5	3,7/3,8	212/268
175	Каша гречневая распычатая	150/4	200/5	8,4/11,2	5,4/7,0	34,6/46,2	224/296
	Компот из свежезамороженных						
292	ягод	200	200	0,19	0,04	16,21	65,93
111	Батон нарезной	30	30	1,5	0,58	10,28	52,4
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	Итого за обед			27,8/36,5	26,9/34,3	84,4/99,4	696,6/856,6
	Полдник						
272	Булка домашняя	50	70	3,6/5,0	5,7/8,0	27,1/38,0	175/245
63	Яйцо отварное	40	40	5,1	4,6	0,3	63
282	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,2/0,3	4,6/9,1	18/25
	Итого за полдник			8,8/10,2	10,5/12,9	32/47,4	256/333
	Всего за День			45,8/58,0	49,7/62,0	181,5/225,7	1325/1633

МЕНЮ

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

ЧЕТВЕРГ

номер рецептуры	наименование изделий (блюда)	выход, г 1-Эл.	выход, г 3-Эл.	Белки, г. Всего	Жиры, г. Всего	Углеводы, г.	Эл, ккал.
	Завтрак						
200	Каша молочная Дружба	150/4	200/5	4,7/6,3	6,1/8,1	25,1/33,5	174/232
282	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
1	Бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146
	2-ой завтрак						
	Груша	80	80	0,9	0,3	8,8	43
	Итого за завтрак			8,1/9,7	10,8/17,03	53,0/66,0	344/446
	Обед						
68	Соленый огурец	50	50	0,36	0,04	1,45	8,5
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	200	200	4,3	3,9	17,51	105,6
47	Картофельное пюре	120	150	2,44/3,05	4,19/5,24	14,45/18,06	113,6/142
8	Рыба тушеная с овощами	70	80	6,7/7,66	3,47/3,97	30,30/34,65	70,88/81
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	200	0,98	0,05	9,28	41,5
111	Батон нарезной	30	30	1,5	0,58	10,28	52,4
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	Итого за обед			18,3/19,8	12,6/14,1	93,5/101,4	446,8/485,3
	Полдник						
	Оладьи с молоком стученым	50/10	70/15	4,5/6,4	4,2/6,0	15/20	57/76
247	Кисель	150	200	0	0	24,5	105
300							
	Итого за полдник			4,5/6,4	4,2/6,0	39,5/44,5	162/180
	Всего за День			30,9/35,9	27,6/37,2	186/212	953/1111

МЕНЮ

ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ

номер рецептуры	наименование изделий (блюда)	выход, г 1-3л.	выход, г 3-5л.	Белки, г. Всего	Жиры, г. Всего	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал.
	Завтрак						
184	Каша овсяная "Геркулесова" молочная вязкая	150/4	200/5	6,1/8,1	7,4/9,8	26,7/35,6	198/264
284	Чай с лимоном и сахаром						
1	Бульброд с маслом	30/5	30/10	0,1/0,2	0,03	6,5/9,3	27/38
	2-ой завтрак			2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146
21	Йогурт		140				
				150	4,06/4,35	4,48/4,8	5,6/6
	Итого за завтрак			12,7/15,1	16,3/23,2	53,3/65,5	416,6/536,5
	Обед						
41	Винегрет овощной		45	60	0,5/0,8	0,9/1,4	2,9/4,3
							22/33
58	Суп картофельный с макаронными изделиями		150	200	1,6/2,2	1,5/2,1	11,3/15,1
							67/89
95	Жаркое по-домашнему	100/50	150/70	15,8/22,2	15,9/22,7	15,5/20,3	261/375
292	Компот из свежесмороженных ягод	200	200	0,19	0,04	16,21	65,93
111	Батон нарезной	30	30	1,5	0,58	10,28	52,4
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	Итого за обед			21,6/28,9	19,3/27,2	66,4/76,4	522,6/669,6
	Полдник						
518	Сок фруктовый		200	1	0,2	0,2	92
600	Печенье		30	1,28	3,3	13,7	90,16
217	Макаронные изделия с твертым сыром	120/15/5	140/18/7	8,0/9,7	7,4/10,9	26,7/30,1	209/261
	Итого за полдник			10,3/12,0	10,9/14,4	40,6/44,0	391,2/443,2
	Всего за день			44,6/56,0	46,5/64,8	160,3/185,9	1330/1649

ПОНЕДЕЛЬНИК

МЕНЮ

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

номер рецептуры	наименование изделий (блюда)	выход, г 1-3л.	выход, г 3-5л.	Белки, г. Всего	Жиры, г. Всего	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал.
	ЗАВТРАК						
185	Каша гречневая молочная вязкая	150/4	200/5	6,8/9,0	6,7/9,0	27,8/37,0	200/266
286	Кофейный напиток на молоке	150	200	2,1/2,8	1,7/2,2	11,0/14,8	66/87
1	Бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146
	2-ОЙ ЗАВТРАК						
518	сок фруктовый	200	200	0,45	0,3	24,5	105
	Итого за завтрак			11,8/14,7	13,1/20,1	77,8/90,9	480/604
	Обед						
5	салат из белокачанной капусты	40	60	0,9/1,3	1,8/2,7	4,1/6,2	36/54
54-21с-2020	Суп Картофельный с рыбой	150	200	10,53	3,11	18,25	143,2
114	Плов из отварной говядины	180	250	12,7/17,7	11,9/16,5	32,5/47,9	299/415
519	Напиток из шиповника	200	200	0,7	0,3	22,8	97
111	Батон нарезной	30	30	1,5	0,58	10,28	52,4
110	хлеб ржано- пшеничный	30	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	Итого за обед			28,3/33,7	18,1/23,6	98,1/115,6	682/816
	Полдник						
219	Лапшевник с творогом	150/5	200/7	12,2/16,3	10,5/14,2	29,7/39,6	265/356
	Молоко стученное	20	20	1,44	1,7	11,2	66
282	Чай с сахаром	150	200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
	Итого за полдник			13,7/17,8	12,2/15,9	45,5/59,9	349/447
	Всего за день			53,8/66,2	43,4/59,6	221,4/266,4	1511/1867

ВТОРНИК

МЕНЮ

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюда)	Выход, г 1-Зл.	Выход, г 3- Зл.	Белки, г. Всего	Жиры, г. Всего	Углеводы, г.	Э.Ккал.
Завтрак							
194	Каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	3,8/5,0	5,9/7,8	17,6/23,4	138/184
282	Чай с сахаром	150	200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
2	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	50/5/15	6,7/9,7	9,6/9,9	13,2/30,8	167/254
2-ой завтрак							
	Мандарины	100	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за завтрак							
Обед							
24	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60	0,5/0,8	2,9/4,9	3,2/4,8	42/66
52	Щи из свежей капусты с картофелем	150/5	200/8	1,1/1,4	3,3/4,5	5,0/6,8	55/73
126	Печень по-строгановски	50/30	65/40	12,9/16,7	9,3/12,1	1,8/1,9	140/184
215	Макаронные изделия отварные	120/4	150/5	4,3/5,5	3,4/4,2	26,7/33,3	157/196
292	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,7/0,9	0,03/0,05	15,4/20,6	67/89
111	Батон нарезной	30	30	1,5	0,58	10,28	52,4
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за обед							
Полдник							
300	Кисель из концентрата	150	200	0	0	15,0/20,0	57/76
66	Блинчики с джемом	75/10	75/10	6,24	8,1	34,31	234
Итого за полдник							
Всего за день							
				40,7/50,7	43,7/52,7	165,4/213,6	6

МЕНЮ

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

СРЕДА

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюд)	Выход, г-л	Выход, г-л	Белки, г. Всего	Жиры, г. Всего	Углеводы, г.	Эл.ккал.
	Завтрак						
	Каша ячневая						
186	Молочная вязкая	150/4	200/5	5,3/7,1	5,7/7,6	27,6/36,7	184/245
15	Какао с молоком	150	200	1/1,2	1,08/1,3	10,83/13	75/90
	Бутерброд с маслом	30/5	30,окт	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146
	2-ой завтрак						
517	Попурт	200	200	4,06/4,35	4,48/4,8	5,6/6	82,6/88,5
	Итого за завтрак			12,8/15,1	15,7/23,3	58,5/70,3	451/570
	Обед						
	Овощи натуральные(пони дорры)	45	60	0,36/0,48	0,05/0,06	1,13/1,5	6,3/8,4
62	Суп Картофельный с бобовыми и гречками	150/10	200/15	4,5/6,1	2,6/3,5	17,7/23,8	114/153
54-5м-2020	Котлета из курицы Соус красный основной	90	90	17,8	3,88	12,04	151,8
7	Рату из овощей	35	50	0,48/0,69	1,37/1,95	2,16/3,09	21,7/31
90	Компот из свежзамороженн ых ягод	150	180	2,23/2,67	4,04/4,82	10,16/12,19	86,67/104
292	Батон нарезной	200	200	0,19	0,04	16,21	65,93
111	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,5	0,58	10,28	52,4
110	Итого за обед	30	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	Итого за обед			29,04/31,4	12,9/15,2	79,9/89,3	553,2/620,8
	Полдник						
	Омлет с зеленым горошком	100	140	6,6/9,2	8,7/12,18	3,71/5,19	117,9/165
74	Вафли	100	100	1,68	1,98	4,6/38	210
588	Чай с сахаром	150	200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
282	Итого за полдник			8,38/11,0	10,7/14,2	54,7/60,7	346/400
	Всего за день			50,2/57,5	39,3/52,7	193,1/220,3	1350/1591

МЕНЮ

ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

номер рецептуры	наименование изделий (блюда)	выход, г 1-3л.	выход, г 3-5л.	Белки, г. Всего	Жиры, г. Всего	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал.
	Завтрак						
	Макаронные изделия с						
217	твердым сыром	120/15/5	140/18/7	8,0/9,7	7,4/10,9	26,7/30,1	209/261
282	Чай с сахаром	150	200	0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
1	Бутерброд с маслом	30\5	30/10	2,4/2,4	4,4/8,6	14,5/14,6	109/146
	2-ой завтрак						
	Апельсин	100	100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого за завтрак			11,4/13,1	12,1/19,7	53,9/61,9	379/475
	Обед						
18	Морковь с сахаром	40	60	0,5/0,7	0,03/0,05	4,2/6,3	18/28
	Рассольник						
53	ленинградский	150/5	200/8	1,3/1,7	3,0/4,2	9,3/12,3	71/96
141	Картофельное пюре	120	150	2,4/3,1	3,7/4,6	16,1/20,1	109/137
82	Котлеты рыбные	50	75	8,1/12,1	5,7/8,6	6,9/10,3	112/168
240	Соус белый основной	20	30	3,7/5,6	3,5/5,2	0,7/1,1	49/74
512	Компот из изюма	200	200	0,3	0,01	17,5	72
111	Батон нарезной	30	30	1,5	0,58	10,28	52,4
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	Итого за обед			19,8/27,0	16,9/23,6	75,2/88,1	538/682
	Полдник						
227	Запеканка из творога	120/15	150/20	21,9/27,5	15,8/19,8	27,6/35,1	341/431
300	Кисель из концентрата	150	200	0,0/0,0	0,0/0,0	15/20	57/76
	Итого за полдник			21,9/27,5	15,8/19,8	42,6/55,1	398/507
	Всего за день			53,1/67,6	44,8/63,1	171,7/205,1	1315/1664

МЕНЮ

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ

ПЯТНИЦА

Номер рецептуры	Наименование изделий (блюда)	выход, г 1-3л.	выход, г 3-5л.	Белки, г. Всего	Жиры, г. Всего	Углеводы, г.	ЭЦ, ккал.
	Завтрак						
198	Каша пшениная	150/4	200/5	5,6/7,4	6,6/8	26,4/36,5	187/241
282	Молочная жидкая	150	200	0,1/0,1	0,02/0,03	4,6/9,1	18/25
4	Чай с сахаром	20/23/7	30/40/10	1,6/2,4	5,1/7,5	22,6/36,9	141/222
	2-ой завтрак						
21	Иогурт	140	150	4,06/4,35	4,48/4,8	5,6/6	82,6/88,5
	Итого за завтрак			11,4/14,3	16,2/20,3	59,2/88,5	429/577
	Обед						
	Салат из свежих овощей	40	60	0,3/0,5	1,8/2,7	1,2/1,8	22/33
52	Суп из овощей на мясном бульоне	200	200	4,3	3,9	17,51	105,6
372	Голубцы ленивые	200	200	17	16,6	8	250
236	Соус томатный	20	30	0,2/0,3	0,9/1,4	1,2/1,9	14/22
	Компот из свежзамороженных ягод	200	200	0,19	0,04	16,21	65,93
111	Батон нарезной	30	30	1,5	0,58	10,28	52,4
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	1,98	0,36	10,2	54,3
	Итого за обед			25,5/25,8	24,2/25,6	64,6/65,9	564/583
	Полдник						
272	Булка домашняя	50	70	3,6/5,0	5,7/8,0	27,1/38,0	175/245
518	Сок фруктовый	150	150	1	0	0	110
	Итого за полдник			4,6/6,0	5,7/8,0	27,1/38,0	285/355
	Итого за День			41,5/46,1	46,1/53,9	150,9/192,4	1278/1515
	В среднем за 10 дней			44,5/55,1	42,4/50,2	167,2/197,6	1307/1589
	Нормы СанПин 2.3/2.4 .3590-20			42/54	47/60	203/261	1400/1800