

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного

образовательного учреждения

«Марфовская средняя общеобразовательная школа»

Ленинского района Республики Крым



В.А. Макаров

10.09.2024 г.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

(на осеннее-зимний период)

на 2024-2025 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Марфовская средняя общеобразовательная школа»

Ленинского района Республики Крым

(структурное подразделение «Детский сад «Колокольчик»)

Возрастная категория: от 3-х до 7-ми лет

1 день								
Завтрак	Каша манная	210	4,52	4,07	35,46	197	1,34	№168
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		№ 1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Итого	430	5,75	11,46	51,2	330	2,83	
2 завтрак	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,5	0,5	8	95	10	№368
	Итого	100	1,5	0,5	8	95	10	
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5	56,33	5,69	№33
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,3	81	9,6	№77
	Мясо тушенное с овощами в соусе	200	19,74	15,04	13,65	269,1	4,73	№274
	Кисель из сока натурального	200	0,57	0,06	30,2	123,6	1,1	№382
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
	Итого	710	26,72	21,51	83,32	635,63	21,12	
	Полдник	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4,77	3,9	22,91	145,99	0
Чай с лимоном		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
Итого		340	7,26	4,22	47,6	257,79	2,83	
Итого за день		1580	41,23	37,69	190,12	1318,42	36,78	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход	Белки,г.	Жиры,г.	Углеводы,г.	Энергетическая ценность,ккал	Витамин С	№ рецептуры
2 день	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	№93
Звтрак	Хлеб пшеничный(40)	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	П/П
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394
	Итого	420	11,58	7,95	52,47	328,6	2,11	
	2 завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45
	Итого	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	
Обед	Овоци натуральные солёные(помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	6,3	№ 70
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82	8,23	№57
	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами	200	22,95	28,81	27,31	448,28	6,6	№ 284
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№213
	Сок плодовый натуральный	180	0,9	0	18,18	76	3,6	№399
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	87	0	п/п
	Итого	730	34,35	37,9	74,77	768,28	24,73	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	105	20,5	15	21,14	301	0,26	№230
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	285	20,56	15,02	31,13	341	0,29	
	Итого за день	1585	70,84	64,62	164,67	1518,88	27,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
3 день								
Завтрак	Суп молочный "Геркулес"	200	5,92	5,93	17,93	148,8	0,91	№93
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	П/П
	Итого	420	12,75	9,52	53,07	350,2	2,34	
2 завтрак	Сок	100	0,5	0	11	45	2	№399
	Пряник	40	1,6	2,4	27,6	138,4	0,06	п/п
	Итого	140	2,1	2,4	38,6	183,4	2,06	
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5	56,33	5,69	№33
	Суп картофельный с крупой	200	2,13	4,24	13,71	83,6	6,6	№80
	Плов из птицы	200	22,26	10,47	35,73	319,87	1,01	№ 304
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
	Итого	690	28,99	18,88	85,6	605,4	13,33	
Полдник	Омлет с сыром	85	9,1	15,8	1,4	184	0,17	№216
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№ 393
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
	Итого	295	11,59	16,12	26,09	295,8	3	
	Итого за день	1545	55,43	46,92	203,36	1434,8	20,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
4 день								
Завтрак	Каша жидкая пшенная	210	4,59	4,9	31,26	187	0	№185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Хлеб пшеничный(40)	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
		0	0	0	0	0	0	
	Итого	430	10,6	7,71	64,94	372,4	1,17	
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	№401
		0	0	0	0	0	0	
	Итого	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	
Обед	Овощи натуральные солёные(помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	6,3	№ 70
	Борщ с мясом	200	7,8	6,12	10,98	128	12,5	№62
	Рыба, тушеная с овощами	80	7,93	4,55	2,2	81	1,8	№247
	Картофель отварной	130	2,47	3,74	19,94	123,37	18,2	№ 318
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	0,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
	Итого	700	22,96	14,99	81,38	551,97	39,16	
Полдник	Оладьи из творога со сметаной	130	14,76	14,21	23,32	280,4	0,42	№239
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394
	Итого	310	17,43	16,55	37,63	369,4	1,62	
Итого за день	1590	55,34	43	190,25	1374,77	42,4		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
5 день Завтрак	Суп молочный гречневый	200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13	№94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4		П/П
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394
	Итого	420	13,07	9,58	56,84	366,9	2,33	
	2 завтрак	Сок	100	0,5	0	11	45	2
	Кондитерские изделия (прник)	40	1,6	2,4	27,6	138,4	0,06	п/п
	Итого	140	1	0	20,2	84,4	4	
Обед	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5	56,33	5,69	№ 33
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,06	107,8	4,65	№81
	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	7,73	№259
	Кисель из сока натурального	200	0,57	0,06	30,2	123,6	1,1	№382
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,5	16,7	87	0	п/п
	Итого	710	29,99	29,39	98,4	782,67	19,17	
	Подник	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	Итого	295	10,01	13,78	26,2	268,8	2,98	
	Итого за день	1565	54,07	52,75	201,64	1502,77	28,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
		3-7л.						
6 день Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	№93
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4		№3
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	420	8,97	5,63	48,15	279,6	0,94	
2 завтрак	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	№401
	Итого	150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	
Обед	Овощи натуральные солёные(помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	6,3	№ 70
	Борщ с картофелем	200	1,7	4	11,3	87,8	7,03	№58
	Рагу из птицы	200	14,35	14,39	27,37	248	12,95	№ 249
	Сок плодовый натуральный	180	0,9	0	18,18	76	3,6	№399
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
	Итого	690	21,31	18,95	80,12	529,4	29,88	
		Блинчики	115	5,18	3,76	48,07	195	0,03
Молоко кипяченое		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№400
Фрукты свежие (яблоко)		100	1,5	0,5	8	95	10	№ 399
Итого		395	12,16	9,14	65,14	392	12,49	
Итого за день		1655	46,79	37,47	199,71	1282	43,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры		
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.					
		3-7 л.								
7 день	Каша жидкая "Геркулес"							№185		
Звтрак		210	3,79	5,48	23,97	160	0			
		Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136			№ 1
		Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107		1,43	№397
Итого	430	9,91	16,22	54,41	403	1,43				
2 завтрак	Фрукты свежие(яблоко)							№368		
		100	1,5	0,5	8	95	10			
	Итого	100	1,5	0,5	8	95	10			
Обед	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56	5,7	№33		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	14,35	108	8,96	№83		
	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным	80	11,16	3,9	9,04	116	3,06	№256		
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,7	118,9	15,73	№321		
	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,36	№376		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	п/п		
	Итого	700	23,67	16,47	87,8	587,6	33,81			
	Подник	Запеканка из творога	100	17,54	12,05	19,15	247	0,24	№237	
	Сметана	30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	п/п		
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393		
	Итого	310	18,44	16,57	30,25	335,4	3,19			
	Итого за день	1540	53,52	49,76	180,46	1421	48,43			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход 3-7л.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
8 день								№94
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	п/п
	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Итого	420	13,25	9,65	56,89	368,9	2,3	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	11	45	2	№399
	Кондитерские изделия(Пряник)	40	1,6	2,4	27,6	138,4	0,06	п/п
	Итого	140	2,1	2,4	38,6	183,4	2,06	
Обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,5	3,4	12,5	89,8	9	№84
	Голубцы ленивые	160	21,71	16,55	15,02	296	5,2	№298
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63	0	№ 213
	Овощи натуральные солёные(помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	6,3	№70
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№393
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
	Итого	690	35,71	25,13	61,06	606,4	20,53	
	Полдник	Оладьи	65	4,56	8,06	27,75	166	0,24
Фрукта свежая (яблоко)		100	1,5	0,5	8	95	10	
Молоко кипяченое		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№400
Итого		345	11,54	13,44	44,82	363	12,7	
Итого за день		1595	62,6	50,62	201,37	1521,7	37,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры	
		1-3 г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.				
		3-7л.							
9 день Завтрак	Каша вязкая манная							№168	
		210	4,52	4,07	35,46	197	1,34		
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	П/П
	Чай с молоком		180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394
	Итого		430	10,35	6,81	69,09	380,4	2,54	
2 завтрак	Ряженка		150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	№ 401
	Итого		150	4,35	3,75	6,3	81	0,45	
Обед	Салат со свеклы		60	0,86	3,65	5,02	56	5,7	№ 33
	Суп с макаронными изделиями		200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	№82
	Котлеты рубленные		80	12,44	9,24	12,56	183	0,12	№ 282
	Капуста тушеная		130	2,7	4,82	12,46	104	22,31	№132
	Сок плодовый натуральный		180	0,9	0	18,18	76	3,6	№399
	Хлеб ржаной		20	1,32	0,2	6,68	34,8	0	п/п
	Хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	70,8	0	п/п
	Итого		700	22,74	20,48	83,1	608,4	38,33	
Полдник	Сырники из творога		100	18,69	12,67	11,4	234	0,25	№231
	Сметана		30	0,78	4,5	0,9	47,4	0,12	п/п
	Чай с лимоном		180	0,12	0,02	10,2	41	2,83	№393
	Итого		310	19,59	17,19	22,5	322,4	3,2	
	Итого за день		1590	57,03	48,23	180,99	1392,2	44,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С	№ рецептур
		1-3 г. 3-7 л.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.			
10 день Завтрак	Суп молочный гречневый	200	7,24	6,84	23,21	183,5	1,13	№94
	Хлеб пшеничный(40)	40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	П/П
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Итого	420	10,46	7,26	52,52	317,9	1,16	
	2 завтрак	Сок натуральный	100	0,5	0	10,1	16,66	10
	Кондитерское изделие)Пряник	40	1,76	1,16	28,17	13,3	0	п/п
	Итого	140	2,26	1,16	38,27	29,96	0	
Обед	Овощи натуральные солёные(помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12	6,3	№ 70
	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,9	6,8	67,8	14,8	№67
	Рыба припущенная с маслом сливочным	85	14,03	1,9	0,25	74	0,28	№245
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,7	118,9	15,73	№321
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,5	87,8	1,54	№372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	п/п
	Итого	705	22,19	10,76	65,05	447,5	38,65	
	Полдник	Драчена	85	8,52	12,69	5,05	180	0,28
Молоко кипяченое		180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	№400
Хлеб пшеничный(40)		40	3,16	0,4	19,32	94,4	0	№368
Итого		305	17,16	17,97	33,44	376,4	2,74	
Итого за день		1570	52,07	37,15	189,28	1171,76	42,55	
Итого за 10 дней		15815	549	468	1902	13938	373	
Среднее за 10 дней	1582	55	47	190	1394	37		