

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Усть-Бакчарская средняя общеобразовательная школа»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Усть-Бакчарская СОШ»

Для *Д. А. Дукшта* Л. А. Дукшта

Документов

Приказ № *131-0* от *30.08.24* г.

Меню

основного (организованного) питания для воспитанников группы дошкольного образования сокращенного дня пребывания детей

на 2024-2025 учебный год

(Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под ред.
М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. –М.:ДеЛи плюс, 2015)

Меню для группы дошкольного образования (сокращенного пребывания)

№ п/п	Наименование приёма пищи, Наименование блюда	Масса блюда	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность порции	Витамины С	№ рецептуры
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1 День								
	Завтрак:							
1.	Каша жидкая молочная пшеница с маслом	200/5	7,51	11,72	37,05	285,0	-	199
2.	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,2	1,30	414
3.	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,0	-	1
	Обед:							
1.	Суп с рыбными консервами	200	6,76	6,62	10,50	128,62	7,29	95
	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,3	5,60	38,25	230,3	-	179
2.	Котлета куриная	75	6,04	9,08	6,55	177,46	0,11	295
3.	Соус томатный	50	1,35	4,65	4,98	67,17	1,18	367
4.	Кисель витаминный	200	0,16	0,02	27,50	111,36	1,83	-
5.	Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,70	4,82	59,58	5,58	12
6.	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,0	-	-
	Полдник:							
1.	Булочка домашняя с сахаром		3,45	3,50	26,43	193,11	-	452
2.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,02	411
3.	Банан	200	1,40	-	12,6	37,5	105,0	389
	ИТОГО:		42,25	52,4	237,63	1660,73	140,47	
2 День								
	Завтрак:							
1.	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	200/5	6,16	4,15	34,2	198,85	-	199
2.	Бутерброд с повидлом	30/10	0,036	3,58	13,54	26,25	0,1	2
3.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,6	416
	Обед:							
1.	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	9,4	78,72	7,03	63
2.	Птица отварная	80	17,34	10,66	-	165,34	-	317
3.	Соус томатный	50	1,35	4,65	4,98	67,17	1,18	367
4.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,71	0,67	32,20	157,80	-	219

5.	Компот из сушеных фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,4	394
	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,0	-	-
	Подник:							
1.	Блинчики со стуженным молоком	100	4,8	3,39	31,50	175,73	-	430
2.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,02	411
3.	Яблоко	100	0,40	0,8	9,8	44,40	7,5	386
	ИТОГО:		46,806	35,35	229,19	1365,66	17,83	

3 ДЕНЬ

	Завтрак:							
1.	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом	200/5	7,15	11,07	35,60	239,57	0,91	100
2.	Гренки	1 шт.	8,62	5,16	32,39	158,7	-	123
3.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,02	411
	Обед:							
1.	Суп картофельный с бобовыми	200	6,0	2,6	13,8	102,60	4,65	87
2.	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	18,16	339
3.	Рыба запеченная с морковью	80	8,78	4,09	3,45	86,0	1,31	267
4.	Соус томатный	50	1,35	4,65	4,98	67,17	1,18	367
5.	Винегрет овощной	50	0,54	1,89	5,50	45,53	5,12	46
6.	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	86,60	8,0	418
7.	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,0	-	-
	Подник:							
1.	Вафли мягкие	80	12,0	40,0	100,0	800,0	-	-
2.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,02	411
	ИТОГО:		46,63	38,08	246,34	1541,47	20,16	-

4 ДЕНЬ

	Завтрак:							
1.	Каша жидкая молочная с геркулесом с маслом и сахаром	200/5	4,48	3,89	17,91	123,0	-	199
2.	Йогурт вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	-	227
3.	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,0	-	1
4.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,02	411

	Обед:								
1.	Суп картофельный с клецками	200/5	4,26	5,08	2,38	158,67	4,6	91	
2.	Каша рассыпчатая перловая	150	4,1	6,87	37,85	229,41	-	179	
3.	Гуляш из отварного мяса	50/50	6,68	7,04	0,43	83,0	1,11	293	
4.	Салат из отварной свеклы	50	0,66	2,58	6,06	50,01	17,47	21	
5.	Компот из сушеных фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,4	394	
6.	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,0	-	-	
	Полдник:								
1.	Оладьи со сгущенным молоком	120	11,64	18,73	61,67	462,00	-	432	
2.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,02	411	
	ИТОГО:		44,80	57,01	232,46	1697,73	23,62	-	

5 ДЕНЬ

	Завтрак:							
1.	Каша рисовая жидкая с маслом и сахаром	200/5	7,51	11,72	37,05	285,0	-	199
2.	Бутерброд с повидлом	30/20	0,036	3,58	13,54	26,25	0,1	2
3.	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,2	1,30	414
	Обед:							
1.	Суп картофельный с геркулесом	200	1,58	2,17	13,95	68,60	-	86
2.	Голубцы ленивые	160	10,18	0,31	19,54	208	20,03	314
3.	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	18,16	339
4.	Соус томатный	50	1,35	4,65	4,98	67,17	1,18	367
5.	Кисель витаминный	200	0,16	0,02	27,50	111,36	1,83	-
6.	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,0	-	-
	Полдник:							
1.	Пирог печеный из дрожжевого теста с мясом	100	3,45	3,50	26,43	151,1	-	437
2.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,02	411
	ИТОГО:		38,296	48,07	258,87	1631,31	42,62	

6 ДЕНЬ

	Завтрак:							
1.	Каша пшеничная жидкая с маслом и сахаром	200/5	4,12	0,45	25,31	154	-	199

2.	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,0	-	1
3.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,6	416
	Обед:							
1.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	62,4	15,2	102,8	209	6,6	89
2.	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,67	381,67	0,51	321
3.	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	86,60	0,8	418
4.	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,0	-	-
	Полдник:							
1.	Пирог печеные из дрожжевого теста с повидлом	90	3,53	3,75	34,77	187	-	437
2.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,02	411
	ИТОГО:		109,01	51,31	298,2	1536,87	12,24	

7 ДЕНЬ

	Завтрак							
1.	Каша кукурузная жидкая с маслом и сахаром	200/5	5,04	7,62	35,2	231,7	-	199
2.	Бутерброд с повидлом	30/20	0,036	3,58	13,54	26,25	0,1	2
3.	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,2	1,30	414
	Обед:							
1.	Пи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	1,6	8,0	65,16	16,03	77
2.	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,3	5,60	38,25	230,3	-	179
3.	Тефтели мясные	80	18,15	5,02	4,32	124,50	0,30	304
4.	Соус	50	1,35	4,65	4,98	67,17	1,18	367
5.	Компот из сушеных фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,4	394
6.	Салат из зеленого горошка	50	2,9	2,6	9,0	68,8	-	10
7.	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,0	-	-
	Полдник:							
1.	Булочка домашняя с сахаром		3,45	3,50	26,43	193,11	-	452
2.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,02	411
	ИТОГО:		51,546	40,25	247,78	1618,08	19,33	

8 ДЕНЬ

Завтрак:									
1.	Каша гречневая молочная жидкая с маслом и сахаром	200/5	4,67	4,86	25,83	166	-	199	
2.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,02	411	
3.	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,0	-	1	
Обед:									
1.	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	8,72	11,37	51,17	36,6	33,0	86	
2.	Жаркое по - домашнему	200	9,09	16,30	16,49	161,0	7,34	292	
3.	Компот из сушеных фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,4	394	
4.	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,0	-	-	
Полдник:									
1.	Пирог с рисом и яйцом	90	5,45	3,75	10,49	151,1	-	437	
2.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,02	411	
3.	Чоко пай	30	1,3	5,4	18,9	129	-	-	
ИТОГО:			36,23	44,80	220,16	1089,50	45,78		

9 ДЕНЬ

Завтрак:									
1.	Омлет натуральный	150	8,14	10,06	5,86	150,03	0,16	229	
2.	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,89	136,0	-	1	
3.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,6	416	
Обед:									
1.	Рассольник ленинградский	200	1,24	1,46	11,82	89,65	6,03	82	
2.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,71	0,67	32,20	157,80	-	219	
3.	Гуляш из отварного мяса	50/50	6,68	7,04	0,43	83,0	1,11	293	
4.	Кисель витаминный	200	0,16	0,02	27,50	111,36	1,83	-	
5.	Сагат из белочечанной капусты	50	0,69	1,88	3,60	34,86	17,47	21	
6.	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,0	-	-	
Полдник:									
1.	Крендель сахарный	50	7,5	6,2	29,3	316,5	-	-	

2.	Молоко кипяченое	200	5,6	7,0	9,0	124,0	2,73	419
3.	Банан	200	1,71	0,37	15,43	72,0	105	389
	ИТОГО:		51,55	41,61	209,99	1612,17	137,31	

10 день

	Завтрак:							
1.	Суп молочный с рисом и маслом	200/5	24,14	26,46	72,08	623	-	23
2.	Бутерброд с повидлом	30/20	0,036	3,58	13,66	26,25	0,1	2
3.	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,2	1,30	414
	Обед:							
1.	Суп картофельный с пшеном	200	8,72	11,37	57,17	36,6	33,0	86
2.	Запеканка картофельная с мясом	180	12,13	9,5	25,7	237,0	3,8	308
3.	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	86,60	8,0	418
4.	Хлеб	60	4,74	0,6	28,98	140,0	-	-
	Полдник:							
1.	Пирог печеные из дрожжевого теста с повидлом	90	3,53	3,75	34,77	187	-	437
2.	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,02	411
3.	Яблоко	100	0,40	0,8	9,8	44,40	7,5	386
	ИТОГО:		62,336	61,4	301,09	1725,25	53,72	

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов на подготовку для питания детей в дошкольных образовательных организациях/под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015.-640 с.