

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

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Усть-Бакчарская СОШ»

Л.А. Дукшта



Для
Докум. Приказ № 182-0 от 30.08.2024 г.

Меню

основного (организованного) питания для воспитанников группы дошкольного образования кратковременного 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 (кратковременное пребывание)

№ п/п	Наименование приёма пищи, Наименование блюда	Масса блюда	1 ДЕНЬ			Углеводы (г)	Калорийность порции	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	5			
1	2	3	4	5	6	7	8	
	Завтрак:							
	Плов из птицы	250	21,18	13,08	44,67	381,67	291	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	
	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6	54		
	Булочка слобная	60	3,45	3,5	26,43	193,11		
	ИТОГО:	400	30,29	20,32	98,28	737,38		
	2 ДЕНЬ							
	Завтрак:							
1.	Сагат из свежлы отварной	100	1,31	5,16	12,11	100,11	54	
2.	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312	
3.	Рыба жареная	100	13,89	13,45	4,0	192,73	230	
4.	Соус	50	1,35	4,65	4,98	67,17	331	
5.	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6	54		
6.	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60	203	
	ИТОГО:	770	22,21	25,99	70,02	610,34		
	3 ДЕНЬ							
	Завтрак:							
1.	Котлета куриная	100	8,94	0,072	80,11	89,12	295	
2.	Каша рассыпчатая гречневая	200	7,81	8,43	43,98	282,35	171	
3.	Соус	50	1,35	4,65	4,98	67,17	331	
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0	376	
	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6	54		
	ИТОГО:	520	20,21	13,352	148,14	532,64		
	4 ДЕНЬ							
	Завтрак:							
1.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,71	0,67	32,2	157,80	203	
2.	Тефтели мясные	90	6,10	6,78	7,72	116,18	279	

3.	Соус	50	1,35	4,65	4,98	67,17	331
4.	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6	54	
5.	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60	203
	ИТОГО:	610	17,25	13,01	95,7	569,02	

5 ДЕНЬ

<u>Завтрак:</u>							
1.	Суп картофельный с горохом или Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,49	5,27	16,5	148,25	119
	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	4,12	7,92	6,62	75,70	88
	Суп с рыбными консервами	250	1,97	2,71	12,11	85,75	115
2.	Компот из смеси сухофруктов	200	8,45	8,28	13,13	160,78	140
4.	Хлеб	20	0,66	0,09	32,01	132,8	349
			1,58	0,2	9,6	54	
	ИТОГО:	520	11,18/9,81/ 7,66/14,14	9,06/11,71 /6,5/12,07	84,54/74,66/ 80,15/81,17	520,92/448,37/458,42/ 533,45	

6 ДЕНЬ

<u>Завтрак:</u>							
1.	Рис отварной	150	3,17	3,41	40,61	197,63	302
2.	Гуляш из отварного мяса	50/50	6,68	7,04	0,43	82	76
3.	Джем вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209
4.	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,0	376
5.	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6	54	302
	ИТОГО:	470	17,04	15,25	60,39	436,47	

7 ДЕНЬ

<u>Завтрак:</u>							
1.	Салат из капусты с зеленым горошком	100	3,76	16,42	21,16	196	45
2.	Жаркое по-домашнему	250	23,82	26,18	19,85	410,29	259
3.	Сок фруктовый	200	1,0	0,20	20,20	86,60	203
4.	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6	54	
	ИТОГО:	570	30,16	43	70,81	746,89	

8 день

Завтрак:									
1.	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,71	0,67	32,2		157,80		203
2.	Птица отварная	100	21,67	13,33	-		206,67		288
3.	Соус	50	1,35	4,65	4,98		67,17		331
4.	Кисель из плодов или ягод	200	0,24	0,12	35,76		145,08		350
5.	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6		54		
ИТОГО:		520	30,55	18,97	82,54		623,48		

9 день

Завтрак:									
1.	Салат со свежими овощами и помидор	100	0,35	4,45	2,09		54,64		24
2.	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13		109,73		312
3.	Гуляш из отварного мяса	50/50	6,68	7,04	0,43		82,0		76
4.	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47		40,0		376
5.	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6		54		
ИТОГО:		630	15,67	17,52	67,15		526,24		

10 день

Завтрак:									
1.	Котлета куриная	100	8,94	0,072	80,11		89,12		295
2.	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,81	8,43	43,98		282,35		171
3.	Соус	50	1,35	4,65	4,98		67,17		331
4.	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20		155,20		379
5.	Хлеб	20	1,58	0,2	9,6		54		
ИТОГО:		620	24,79	16,532	188,87		744,11		

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