



Утверждаю:
Директор
МБОУ «Зубаревская ООШ»
Ж.А. Шудобаева
« 29 » 02 2024 г.

Меню приготавливаемых блюд весна-лето

Возрастная категория: 3-7 лет

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-----------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| День 1 (понедельник) | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделиями | 175 | 6,83 | 13,06 | 21,07 | 230,12 | 120 |
| | Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным) | 25 | 1,57 | 3,65 | 10,36 | 80,7 | 1 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,00 | 5,86 | 24,36 | 96 | 382 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 400 | 12,40 | 22,57 | 55,79 | 406,82 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | |
| ОБЕД | Салат картофельный | 50 | 0,96 | 2,68 | 7,55 | 58,3 | 35 |
| | Суп картофельный с клецками | 180 | 8,86 | 7,49 | 24,19 | 145,8 | 108 |
| | Птица или кролик отварные (с соусом) | 70 | 7,00 | 12,28 | 1,86 | 91 | 288 |
| | Каша рассыпчатая гречневая | 130 | 2,86 | 4,35 | 20,02 | 91 | 171 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,05 | 0,00 | 11,84 | 45,13 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | 65,46 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 662 | 23,28 | 27,34 | 66,63 | 551,87 | |
| ПОЛДНИК | Печенье | 55 | 1,10 | 5,50 | 57,70 | 269,5 | Н |
| | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 3,64 | 14,84 | 359 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 255 | 1,10 | 5,50 | 61,34 | 284,34 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1417 | 37,19 | 55,49 | 196,86 | 1313,03 | |

| День 2 (вторник) | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром) | 190 | 7,07 | 7,77 | 28,56 | 212,63 | 174 |
| | Бутерброды с джемом или повидлом (повидло) | 30 | 0,41 | 0,30 | 13,72 | 60,04 | 2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,94 | 4,30 | 15,07 | 96,01 | 379 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 400 | 11,42 | 12,37 | 57,35 | 368,68 | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды или ягоды свежие (Яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | |
| ОБЕД | Винегрет овощной | 50 | 1,43 | 4,12 | 5,51 | 64,71 | 67 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 7,33 | 6,44 | 11,65 | 131,4 | 88 |
| | Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном | 70 | 8,01 | 10,05 | 9,44 | 160,72 | 279 |
| | Картофель и овощи тушеные | 130 | 3,45 | 2,03 | 37,80 | 54,25 | 142 |
| | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) | 180 | 0,31 | 0,31 | 16,65 | 70,92 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | 65,46 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 662 | 24,08 | 23,49 | 82,22 | 602,64 | |
| ПОЛДНИК | Запеканка манная (с молоком сгущенным) | 70 | 2,10 | 3,87 | 19,47 | 161 | 186 |
| | Йогурт 1,5% жирности | 180 | 7,38 | 2,70 | 10,62 | 102,6 | Н |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 9,48 | 6,57 | 30,09 | 263,6 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1412 | 45,38 | 42,83 | 179,46 | 1281,92 | |

| День 3 (среда) | | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром) | 190 | 3,80 | 5,81 | 30,67 | 286,8 | 175 |
| | Бутерброд с сыром | 33 | 3,52 | 3,30 | 13,58 | 59,4 | 3 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0,00 | 7,99 | 31,32 | 376 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 403 | 7,43 | 9,11 | 52,24 | 377,52 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | |
| ОБЕД | Салат картофельный с кукурузой и морковью | 50 | 0,76 | 3,12 | 4,47 | 45,02 | 39 |
| | Рассольник ленинградский | 180 | 6,08 | 5,87 | 28,15 | 144,97 | 96 |
| | Котлеты или биточки рыбные (с маслом) | 70 | 16,75 | 4,71 | 6,48 | 134,22 | 234 |
| | Капуста тушеная | 130 | 2,65 | 1,76 | 8,49 | 61,91 | 139 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных (Курага) | 180 | 1,73 | 0,11 | 27,76 | 118,19 | 348 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | 65,46 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 662 | 31,52 | 16,11 | 76,52 | 624,95 | |
| ПОЛДНИК | Запеканка из творога (с молоком сгущенным) | 190 | 20,16 | 19,80 | 17,37 | 286,06 | 223 |
| | Молоко кипяченое | 190 | 5,51 | 4,75 | 9,12 | 101,65 | 385 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 380 | 25,67 | 24,55 | 26,49 | 387,71 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1545 | 65,03 | 49,85 | 168,35 | 1460,18 | |

| День 4 (четверг) | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем) | 195 | 3,90 | 3,90 | 65,38 | 234,33 | 173 |
| | Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным) | 25 | 1,57 | 3,65 | 10,36 | 80,7 | 1 |
| | Чай с молоком или сливками | 180 | 2,83 | 2,88 | 11,47 | 83,36 | 378 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 400 | 8,30 | 10,43 | 87,21 | 398,39 | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды и ягоды свежие (Бананы) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы с зеленым горошком | 50 | 0,82 | 2,06 | 3,64 | 36,45 | 53 |
| | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,80 | 3,60 | 38,59 | 243 | 82 |
| | Гуляш из отварной говядины | 70 | 8,41 | 8,81 | 2,23 | 122,05 | 246 |
| | Каша рассыпчатая перловая | 130 | 2,60 | 1,38 | 37,30 | 123,3 | 171 |
| | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 3,64 | 14,84 | 359 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | 65,46 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 682 | 17,18 | 16,39 | 86,57 | 660,28 | |
| ПОЛДНИК | Булочка дорожная | 60 | 4,63 | 6,34 | 34,05 | 213,81 | 425 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 190 | 5,51 | 4,75 | 7,98 | 83,6 | 386 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 10,14 | 11,09 | 42,03 | 297,41 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1432 | 37,12 | 38,41 | 236,81 | 1452,08 | |

| День 5 (пятница) | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 170 | 9,69 | 16,59 | 6,66 | 162,81 | 210 |
| | Бутерброд с сыром | 33 | 3,52 | 3,30 | 13,58 | 59,4 | 3 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,00 | 5,86 | 24,36 | 96 | 382 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 403 | 17,21 | 25,75 | 44,60 | 318,21 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | |
| ОБЕД | Салат из соленых огурцов с луком | 50 | 0,41 | 2,52 | 0,92 | 28 | 21 |
| | Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной | 180 | 5,40 | 7,20 | 21,60 | 98,44 | 101 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 70 | 10,83 | 4,42 | 11,14 | 91,06 | 229 |
| | Карофель отварной | 130 | 2,60 | 2,47 | 32,07 | 96,38 | 312 |
| | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) | 180 | 0,31 | 0,31 | 16,65 | 70,92 | 342 |
| | Гренка из пшеничного хлеба | 25 | 1,25 | 2,50 | 17,50 | 62,5 | 116 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 659 | 24,49 | 20,31 | 108,63 | 533,72 | |
| ПОЛДНИК | Вафли | 40 | 0,88 | 1,12 | 44,44 | 152,84 | 10.10.1.1 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,46 | 0,00 | 9,14 | 80 | 377 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 240 | 1,34 | 1,12 | 53,58 | 232,84 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1402 | 43,45 | 47,26 | 219,91 | 1154,77 | |

| День 6 (понедельник) | | | | | | | |
|---------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная пшениая | 195 | 1,95 | 3,90 | 67,47 | 253,21 | 173 |
| | Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным) | 25 | 1,57 | 3,65 | 10,36 | 80,7 | 1 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0,00 | 7,99 | 31,32 | 376 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 400 | 3,63 | 7,55 | 85,82 | 365,23 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | |
| ОБЕД | Салат из моркови с курагой | 50 | 0,85 | 0,69 | 8,26 | 42,65 | 63 |
| | Суп из овощей | 200 | 14,62 | 13,66 | 24,66 | 240,96 | 99 |
| | Плов из птицы или кролика | 150 | 11,80 | 13,29 | 18,02 | 193,79 | 291 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,05 | 0,00 | 11,84 | 45,13 | 349 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | 65,46 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | Н |
| | ИТОГО ЗА ОБЕД | | 632 | 30,87 | 28,18 | 63,95 | 643,17 |
| ПОЛДНИК | Печенье | 55 | 1,10 | 5,50 | 57,70 | 269,5 | Н |
| | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 3,64 | 14,84 | 359 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 255 | 1,10 | 5,50 | 61,34 | 284,34 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1387 | 36,01 | 41,31 | 224,21 | 1362,74 | |

| День 7 (вторник) | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| ЗАВТРАК | Запеканка из творога (с молоком сгущенным) | 190 | 20,16 | 19,80 | 17,37 | 286,06 | 223 |
| | Бутерброды с джемом или повидлом (повидло) | 30 | 0,41 | 0,30 | 13,72 | 60,04 | 2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,94 | 4,30 | 15,07 | 96,01 | 379 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 400 | 24,51 | 24,40 | 46,16 | 442,11 | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды или ягоды свежие (Яблоки) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | |
| ОБЕД | Салат из свеклы отварной | 50 | 0,70 | 3,01 | 4,13 | 46,4 | 52 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 10,30 | 9,25 | 20,12 | 180,07 | 103 |
| | Котлеты, биточки, шницели (с маслом) из говядины | 70 | 7,94 | 8,39 | 5,30 | 126,85 | 268 |
| | Рагу из овощей | 130 | 2,61 | 5,06 | 27,11 | 169 | 143 |
| | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) | 180 | 0,31 | 0,31 | 16,65 | 70,92 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | 65,46 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 662 | 25,41 | 26,56 | 74,48 | 713,88 | |
| ПОЛДНИК | Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком | 60 | 0,60 | 1,34 | 52,64 | 180 | 406 |
| | Напиток "Снежок" 2,5% жирности | 190 | 1,90 | 4,75 | 7,98 | 134,9 | 386 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 2,50 | 6,09 | 60,62 | 314,9 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1412 | 52,82 | 57,45 | 191,06 | 1517,89 | |

День 8 (среда)

| | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром) | 200 | 2,66 | 5,34 | 46,66 | 160 | 173 |
| | Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным) | 25 | 1,57 | 3,65 | 10,36 | 80,7 | 1 |
| | Чай с молоком или сливками | 180 | 2,83 | 2,88 | 11,47 | 83,36 | 378 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 405 | 7,06 | 11,87 | 68,49 | 324,06 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | |
| ОБЕД | Винегрет овощной | 50 | 1,43 | 4,12 | 5,51 | 64,71 | 23 |
| | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 180 | 3,26 | 2,29 | 16,22 | 62,73 | 102 |
| | Рыба, тушеная в томате с овощами | 70 | 10,83 | 4,42 | 11,14 | 91,06 | 229 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 130 | 4,73 | 5,02 | 26,39 | 156,62 | 203 |
| | Компот из плодов или ягод сушеных (Курага) | 180 | 1,73 | 0,11 | 27,76 | 118,19 | 348 |
| | Гренка из пшеничного хлеба | 25 | 1,25 | 2,50 | 17,50 | 62,5 | 116 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 659 | 23,79 | 16,22 | 102,72 | 576,08 | |
| ПОЛДНИК | Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом | 60 | 1,20 | 1,70 | 30,68 | 138,01 | 410 |
| | Молоко кипяченое | 190 | 5,51 | 4,75 | 9,12 | 101,65 | 385 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 6,71 | 6,45 | 39,80 | 239,66 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1414 | 37,97 | 34,62 | 224,11 | 1209,8 | |

| День 9 (четверг) | | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| ЗАВТРАК | Омлет натуральный | 170 | 9,69 | 16,59 | 6,66 | 162,81 | 210 |
| | Бутерброд с сыром | 33 | 3,52 | 3,30 | 13,58 | 59,4 | 3 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,00 | 5,86 | 24,36 | 96 | 382 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 403 | 17,21 | 25,75 | 44,60 | 318,21 | |
| ЗАВТРАК 2 | Плоды и ягоды свежие (Бананы) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | 338 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,00 | 96 | |
| ОБЕД | Салат из свежих помидоров | 50 | 0,54 | 3,05 | 1,72 | 36,4 | 56 |
| | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 180 | 3,60 | 5,40 | 37,15 | 270 | 84 |
| | Жаркое по-домашнему | 150 | 6,93 | 8,91 | 29,67 | 229,7 | 259 |
| | Кисель из плодово-ягодного концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 3,64 | 14,84 | 359 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | 65,46 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 632 | 14,64 | 19,84 | 75,21 | 697,73 | |
| ПОЛДНИК | Булочка домашняя | 60 | 3,70 | 6,26 | 40,72 | 126,7 | 424 |
| | Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 190 | 5,51 | 4,75 | 7,98 | 83,6 | 386 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 250 | 9,21 | 11,01 | 48,70 | 210,3 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1385 | 42,56 | 57,1 | 189,51 | 1322,24 | |

| День 10 (пятница) | | | | | | | |
|------------------------------------|---|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----------|
| ЗАВТРАК | Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром) | 195 | 1,95 | 2,34 | 66,98 | 181,74 | 174 |
| | Бутерброды с джемом или повидлом (повидло) | 30 | 0,41 | 0,30 | 13,72 | 60,04 | 2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,94 | 4,30 | 15,07 | 96,01 | 379 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 405 | 6,30 | 6,94 | 95,77 | 337,79 | |
| ЗАВТРАК 2 | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | 389 |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2 | | 100 | 0,41 | 0,08 | 13,10 | 70 | |
| ОБЕД | Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 50 | 0,88 | 3,09 | 4,62 | 49,75 | 42 |
| | Суп "Шахтерский" | 180 | 5,40 | 5,22 | 22,64 | 188,23 | 101 |
| | Шницель рыбный натуральный (с соусом) | 70 | 7,66 | 4,03 | 6,17 | 91,2 | 235 |
| | Капуста тушеная | 130 | 2,65 | 1,76 | 8,49 | 61,91 | 139 |
| | Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша) | 180 | 0,31 | 0,31 | 16,65 | 70,92 | 342 |
| | Хлеб пшеничный | 28 | 2,21 | 0,28 | 0,59 | 65,46 | Н |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 24 | 1,34 | 0,26 | 0,58 | 55,18 | Н |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 662 | 20,45 | 14,95 | 59,74 | 582,65 | |
| ПОЛДНИК | Вафли | 40 | 0,88 | 1,12 | 44,44 | 152,84 | 10.10.1.1 |
| | Молоко кипяченое | 190 | 5,51 | 4,75 | 9,12 | 101,65 | 385 |
| ИТОГО ЗА ПОЛДНИК | | 230 | 6,39 | 5,87 | 53,56 | 254,49 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | 1397 | 33,55 | 27,84 | 222,17 | 1244,93 | |
| ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД: | | 14203 | 431,08 | 452,16 | 2052,45 | 13319,58 | |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД: | | 1420,3 | 43,06 | 44,95 | 204,91 | 1328,12 | |