

Согласовано:

Начальник отдела образования,
молодежи и спорта
Администрации Первомайского
района Республики Крым

Фасон В.А.
«10» декабря 2023г.



Утверждаю:

Директор МБОУ



2023г.

Основное (организационное) меню для детей от 3 до 7 лет дошкольного отделения структурного подразделения в муниципальных бюджетных образовательных учреждениях Первомайского района Республики Крым на зимнее-весенний период

Меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

При составлении меню использовался: сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях./ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.2011г.,сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях./ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.2010г., Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий в учебных заведениях. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, 2010г.

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		

завтрак

168	Каша вязкая из круп на молоке	210	11,7	6,7	53	320	0
393	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,01	7,1	29	1,4
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	0
	2 завтрак						
338/34	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		14,82	14,81	86,6	529	11,4

обед

70/71	Овощи свежие /соленые по сезону порц	60	0,56	2,6	2,3	35,6	3,3
82	Борщ с капустой и картофелем/сметана	200/4	1,4	3,9	8,6	68	3,9
303	Каша вязкая из круп(перловка,рис,ячнев	130	5,7	5,3	33,3	167	0
278	Тефтеля мясная	120	9,8	10,9	12,3	188	0
342	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,5	88	1,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	1,4
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	0
	ИТОГО ОБЕД:		21,2	23,24	99,3	651,6	10,1

полдник

386	Напиток кисломолочный	180	4,6	4,05	6,48	81	1,13
414	Пирог с повидлом	100	4,1	5,2	65,3	295	0
	ИТОГО ПОЛДНИК:		8,7	9,25	71,78	376	1,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,72	47,3	257,7	1557	22,63

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед	Полдник			
норма	факт		норма	факт	норма	факт	
не менее	400+ 100	534	620	744	250	280	

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		

завтрак

121	Суп молочный кукурузный	200	4,7	6,8	12,4	142	0,9
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	6,7	8,4	19,3	180	0,11
	2 завтрак						
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,9	0	18,1	76	3,6
	ИТОГО ЗАВТРАК:		12,36	15,22	59,7	438	4,64

обед

70/71	Овощи свежие /соленые по сезону порции	60	0,56	2,6	2,3	35,6	3,3
108	Суп картофельный с клецками	200/20	1,6	2,6	27,9	70	6,2
312	Пюре картофельное	130	2,6	9,1	17,6	118	6,4
253	Рыба, запеченная с морковью	120	14,6	6	5	153	2,2
358	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27	112	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	0
	ИТОГО ОБЕД:		23,46	20,75	101,1	593,6	19

полдник

223	Запеканка творожная	150	23,2	18,08	25,6	361	0,36
322	Соус из повидла(молоко сгущенное)	30	0,02	0,02	5,1	20,8	0,3
385	Молоко кипяченое	180	5,4	4,88	9	102	2,4
	ИТОГО ПОЛДНИК:		28,62	22,98	39,7	483,8	3,06
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,44	58,95	200,5	1515	26,7

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед	Полдник			
норма	факт	норма	факт	норма	факт	факт	
не менее 400+ 100	580	600	760	250	360		

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		

завтрак

121	Суп молочный рисовый	200	4,06	3,6	13,2	149	0,96
382	Какао с молоком	180	3,6	3,1	15,8	107	1,4
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	6,7	8,4	19,3	180	0,11
	2 завтрак						
338/34	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		14,96	15,7	60,2	480	12,47

обед

55	Икра овощная	60	1,13	5,3	4,6	71,2	3,5
84	Борщ с фасолью и сметаной	200/4	5,5	9,1	14,5	138	3,9
302	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,4	5,3	24,7	193	0
305	Котлета рубленая из птицы	70	6,7	12,8	6,7	169	0,4
348	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22	0,2
348	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	25	103	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14	70	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	0
	ИТОГО ОБЕД:		25,03	34,21	98,5	801,2	8,4

полдник

467	Булочка ванильная	100	6,8	6	27,2	260	0
395	Кофейный напиток с молоком	180	4,8	2,4	14,3	91	1,1
	ИТОГО ПОЛДНИК:		11,6	8,4	41,5	351	1,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,59	58,31	200,2	1632	21,97

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед	Полдник			
норма	факт		норма	факт	норма	факт	
не менее 400+ 100	530		600	724	250	280	

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		

завтрак

120	Суп молочный с макаронными изд	200	3,06	4,6	16,2	137	0,9
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,5	3,9	27,5	156	0,1
	2 завтрак						
338/341	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		6,22	9,12	65,5	377	11,03

обед

70/71	Овощи свежие /соленые по сезону пор	60	0,56	2,6	2,3	35,6	3,3
102	Суп гороховый	200	4,06	4,2	12,9	106	4,6
259	Жаркое по-домашнему	250	27,9	7,5	26,4	295	7,2
342	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,5	88	1,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	0
	ИТОГО ОБЕД:		36,26	14,84	84,4	629,6	16,6

полдник

210	Омлет натуральный	53	4,6	8,9	0,8	105	0,07
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,9	0	18,1	76	3,6
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	8	50	0
	Кондитерские изделия	50	6,34	3,12	25,08	137,4	0
	ИТОГО ПОЛДНИК:		13,44	12,22	51,98	368,4	3,67
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,92	36,18	201,9	1375	31,3

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед	Полдник			
норма	факт		норма	факт	норма	факт	
не менее 400+ 100	535		600	740	250	303	

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		

завтрак

121	Суп молочный пшенный	200	7,2	9,9	33,4	141	0,96
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91	1,1
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	6,7	8,4	19,3	180	0,11
	2 завтрак						
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,9	0	18,1	76	3,6
	ИТОГО ЗАВТРАК:		17,6	20,7	85,1	488	5,77

обед

52	Салат из отварной свеклы	60	0,8	3,8	5	56,5	2,7
88	Щи из свежей капусты / сметана	200/4	1,3	3,9	10,6	68	16,1
202	Макароны отварные	130	1,05	4,1	14,5	96	0
255	Котлеты рыбные запеченные	70	8,6	2,3	9,2	107	0,2
348	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	25	103	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	0
	ИТОГО ОБЕД:		15,75	14,51	85,6	535,5	19,4

полдник

219	Сырники из творога запеченные	150	27,9	18,9	17,1	351	0,25
327	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,5	2,1	25	0,09
393	Чай с сахаром и лимоном	180/5	0,12	0,01	7,1	29	1,4
	ИТОГО ПОЛДНИК:		28,62	20,41	26,3	405	1,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,97	55,62	197	1429	26,91

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник			
норма	факт	норма	факт	норма	факт	факт	
не менее 400+ 100	580	600	694	250	365		

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
120	Суп молочный с лапшой	200	6,4	5,6	28	167	0,9
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	14,3	91	1,1
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	2,5	3,9	27,5	156	0,1
	2 завтрак						
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,9	0	18,1	76	3,6
	ИТОГО ЗАВТРАК:		12,6	11,9	87,9	490	5,7

обед

55	Икра овощная	60	1,13	5,3	4,6	71,2	2,6
98	Суп крестьянский с крупой/сметана	200/4	2	2,2	13,6	83	6,6
272	Биточки, запеченные под сметанным соусом с рисом	240	16,6	21,2	38,6	419	1,7
358	Кисель из сока натурального	180	0,5	0,05	27	112	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	0
	ИТОГО ОБЕД:		23,83	29,15	105,1	790,2	11,8

полдник

401	Оладьи	120	4,2	7,3	24,9	256	0
327	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,5	2,1	25	0,09
385	Молоко кипяченое	180	5,4	4,88	9	102	2,4
	ИТОГО ПОЛДНИК:		10,2	13,68	36	383	2,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,63	54,73	229	1663	19,99

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник		
норма	факт	норма	факт	норма	факт	
не менее 400+ 100	585	600	734	250	330	

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		

завтрак

121	Суп молочный перловый	200	6,4	5,6	18,2	147	0,9
382	Какао с молоком	180	3,6	3,1	15,8	107	1,4
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	0
	2 завтрак						
348/34	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
	ИТОГО ЗАВТРАК:		13	16,8	60,5	434	12,3

обед

101	Суп картофельный с крупой	200	2,5	3,8	17	114	4,3
298	Голубцы ленивые с соусом	212	11,7	12,3	22,6	248	20,2
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,9	0	18,1	76	3,6
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	0
	ИТОГО ОБЕД:		18,7	16,5	79	543	28,1

полдник

222	Пудинг из творога с изюмом	150	16,9	12	27,3	286	0,29
322	Соус из повидла(молоко сгущенное)	30	0,02	0,02	5,1	20,8	0,3
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
	ИТОГО ПОЛДНИК:		16,98	12,04	42,3	346,8	0,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,68	45,34	181,8	1324	41,02

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

Завтрак			Обед	Полдник			
норма	факт	норма	факт	норма	факт	факт	
не менее 400+ 100	520	600	642	250	360		

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ рецептура	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
92	Суп молочный с манный	200	6,4	6	16,1	132	0,8
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	0
2 завтрак							
		100	0,6	0,6	11,9	44	10
338/34	Фрукты свежие		9,46	14,12	52,5	352	10,83
	ИТОГО ЗАВТРАК:						

обед

70/71	Овощи свежие /соленые по сезону	60	0,56	2,6	2,3	35,6	3,3
99	Суп из овощей/сметана	200/4	1,3	4	13,7	76	11,2
303	Каша вязкая из круп	130	5,7	5,3	33,3	167	0
290	Птица тушеная в соусе	100	11,3	10,8	7,9	152	0,4
348	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	25	103	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	0
ИТОГО ОБЕД:			22,86	23,11	103,5	638,6	15,3

полдник

148	Котлета картофельная/масло	100/5	3,1	4	14,2	128	10,1
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	180	0,9	0	18,1	76	3,6
	Кондитерские изделия	50	6,34	3,12	25,08	137,4	0
ИТОГО ПОЛДНИК:			10,34	7,12	57,38	341,4	13,7
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			42,66	44,35	213,4	1332	39,83

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак			Обед	Полдник			
норма	факт	норма	факт	норма	факт	факт	
не менее 400+ 100	520	600	724	250	335		

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С (мг)
			Б	Ж	У		

завтрак

121	Суп молочный гречневый	200	6,04	5,6	38,2	177	0,9
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
1	Бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	0
	2 завтрак						
389	Сок овощной, фруктовый, ягодный	150	0,9	0	18,1	76	3,6
	ИТОГО ЗАВТРАК:		9,4	13,12	80,8	429	4,53

обед

70/71	Овощи свежие /солёные по сезону	60	0,56	2,6	2,3	35,6	3,3
83	Борщ с картоф(свекольник)сметана	200/4	2,7	9	31	135	8,3
312	Пюре картофельное	130	2,6	9,1	17,6	118	6,4
240	Фрикадельки рыбные	120	11,8	6,1	6,4	102	0,38
348	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,01	25	103	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	0
	ИТОГО ОБЕД:		21,66	27,21	103,6	598,6	18,78

полдник

218	Омлет с картофелем	80	9	11,1	12,2	168	3,2
385	Молоко кипяченое	180	5,4	4,88	9	102	2,4
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,15	9,5	47	0
	ИТОГО ПОЛДНИК:		15,9	16,13	30,7	317	5,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,96	56,46	215,1	1345	28,91

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах)

	Завтрак		Обед	Полдник			
	норма	факт	норма	факт	норма	факт	
	не менее 400+ 100	570	600	744	250	280	

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- ценность (ккал)	Вита- мин С (мг)
			Б	Ж	У		
завтрак							
173	Каша молочная из овсяных хлопьев	210	8,6	11,1	19,3	312	0,9
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40	0,03
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	6,7	8,4	19,3	180	0,11
2 завтрак							
368/37	Фрукты свежие	100	0,6	0,6	11,9	44	10
ИТОГО ЗАВТРАК:			15,96	20,12	60,4	576	11,04

обед

53	Салат из отварной свеклы с зеленым луком	60	0,9	2,4	4,4	44	2,6
96	Рассольник ленинградский/сметаной	200/4	1,8	6,3	23	132	4,6
291	Плов из птицы	250	21,2	13	44,7	381	0,2
342	Компот из свежих фруктов	180	0,14	0,14	21,5	88	1,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,7	70	0
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,6	35	0
	ИТОГО ОБЕД:		27,64	22,24	114,9	750	8,9

полдник

406	Пирожок печеный с фаршем №468 или 470 или повидлом	100	0,8	0,8	43	222	0
386	Напиток кисломолочный	180	4,6	4,05	6,48	81	1,13
	ИТОГО ПОЛДНИК:		5,4	4,85	49,48	303	1,13
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49	47,21	224,78	1629	21,07

	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		422,7	409,3	1719,5	11915,3	221,7
	в среднем за 10 дней		51	50	212	1480	28

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Завтрак		Обед		Полдник		
норма	факт	норма	факт	норма	факт	
не менее 400+ 100	540	600	744	250	280	

Кондитерские изделия: зефир, пастила, мармелад, печенье, вафли, пряники, кексы.

Фрукты свежие: яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы.

Для питания детей мясные бульоны готовят с соотношением продукта и воды равным 1: 5 или 1: 6. Более концентрированные бульоны не рекомендуются.

В ежедневном (фактическом) меню указывается из какой конкретно крупы приготавливается, например: каша вязкая - перловая;

а также наименование сока - фруктовый персиковый;

наименование фруктов-яблоки; наименование овощей-огурец свежий.

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью

Ошторина Листов

Директор ИЗОХ Стахановская

школы

Л.И. Рабеев

