

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ВМО

Индивидуальный предприниматель

«Спасская средняя школа»

Эльперин А.Я.

И.И.Гусева/

/А.Я.Эльперин/

2023 г.

2023 г.



Меню приготавливаемых блюд Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение Вологодского муниципального округа
«Спасская средняя школа» - дошкольные группы п.Непотягово

Возрастная категория 3-7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 часов

Разработано на основе СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Действует с 01.03.2021 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
Завтрак						
бл. 4 стр 15	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/10	5,46	9,31	25,19	206,75
629	Чай заварка с сахаром	180/15	0,18	-	14,97	59,85
6	Бутерброд с сыром	30/10	4,57	3,82	15,42	115,00
	Итого		10,21	13,13	55,58	381,60
2 Завтрак						
	Молоко	100	2,90	2,50	4,80	54,00
	Итого		2,90	2,50	4,80	54,00
Обед						
	Зеленый горошек консервированный	50	1,55	0,10	3,10	20,00
153	Суп картофельный с крупой геркулесовой	180	1,43	3,97	10,06	81,90
423	Тефтели мясные с соусом	70	1,90	29,73	9,27	329,03
465	Рис отварной	130	3,30	4,71	34,43	193,28
588	Компот из сухофруктов (черносливом)	180	0,41	0,13	28,31	117,90
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого		10,57	38,99	97,05	801,50
Уплотненный полдник						
284	Омлет натуральный с маслом	130/10	1,29	7,30	1,79	78,30
629	Чай заварка с сахаром и яблоком	180/15/15	0,24	0,06	16,41	66,74
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10
	Хлеб из муки пшеничной	20	1,50	0,58	10,28	52,40
	Итого		5,28	10,88	50,80	322,54
	Всего		28,95	65,50	208,24	1 559,64
2 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/10	5,36	9,82	24,60	208,71
629	Чай заварка с сахаром и лимоном	180/15/7	0,23	0,01	15,12	61,55
6	Бутерброд с повидлом	30/10	2,26	0,87	17,59	86,93
	Итого		7,85	10,69	57,31	357,19
2 Завтрак						
	Сок натуральный	100	0,30	0,20	16,30	70,00
	Итого		0,30	0,20	16,30	70,00
Обед						
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00
109	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	1,56	4,48	10,00	87,26
732	Котлета рубленая из цыпленка	70	14,81	16,74	11,15	254,81
469	Макаронные изделия отварные	130	4,89	3,87	31,17	179,25
588	Компот из сухофруктов кураги	180	1,04	0,06	28,16	118,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого		24,68	25,57	93,62	705,94
Уплотненный полдник						
420	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	130/20	7,44	4,24	44,32	245,19
629	Чай заварка с сахаром	180/15	0,18	-	14,97	59,85
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Вафли	50	1,95	15,30	31,25	271,00
	Итого		11,55	19,90	102,42	635,44
	Всего		44,37	56,36	269,65	1 768,57
3 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша гречневая на молоке с маслом	150/10	4,66	9,49	17,35	173,79
629	Чай заварка с сахаром	180/15	0,18	-	14,97	59,85
6	Бутерброд с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,65
	Итого		7,13	13,99	47,81	345,29
2 Завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого		0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
	Сельдь с луком	50	4,12	11,05	1,49	122,14
120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/5	1,51	4,51	7,33	76,67
324	Котлета рыбная из минтая с соусом	70	8,66	6,15	11,07	134,51
472	Пюре картофельное	130	3,02	0,79	22,79	110,71
588	Компот из сухофруктов кураги	180	0,94	0,05	27,14	113,58
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого		20,22	22,92	81,71	617,00
Уплотненный полдник						
	Гуляш из цыпленка	50/75	6,11	9,49	5,39	132,08
469	Макаронные изделия отварные	130	4,89	3,87	31,17	179,25
1024	Кофейный напиток на молоке цельном	180	1,31	1,13	20,12	120,38
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого		14,29	14,85	68,57	491,11
	Всего		42,04	52,15	207,89	1 500,40
4 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (блюдо) на молоке с мас	150/10	4,83	10,33	19,06	188,96
629	Чай заварка с сахаром	180/15	0,18	-	14,97	59,85
6	Бутерброд с сыром	30/10	4,57	3,82	15,42	115,00
	Итого		9,58	14,15	49,45	363,81
2 Завтрак						
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого		0,40	0,40	9,80	47,00
Обед						
	Помидоры свежие грунтовые	50	0,55	0,10	1,90	12,00
174	Суп Крестьянский с крупой рисовой	180	1,54	3,80	11,08	85,10
408	Печень тушенная в соусе (говяжья)	60/10	15,38	9,58	7,08	176,78
469	Макаронные изделия отварные	130	4,89	3,87	31,17	179,25
588	Компот из сухофруктов (изюма)	180	0,41	0,09	29,81	122,40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого		24,75	17,80	92,92	634,93

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цене. (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Уплотненный полдник						
494	Голубцы с рисом и мясом цыпленка	140	9,71	9,90	10,07	169,40
537	Соус белый основной	60	0,34	3,04	2,20	37,48
629	Чай заварка с сахаром	180/15	0,18	-	14,97	59,85
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого		12,21	13,30	39,11	326,13
	Всего		46,94	45,65	191,28	1 371,87
5 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша рисовая на молоке с маслом	150/10	4,20	9,12	29,25	216,29
629	Чай заварка с сахаром	180/15	0,18	-	14,97	59,85
6	Бутерброд с повидлом	30/10	2,26	0,87	17,59	86,93
	Итого		6,64	9,99	61,80	363,08
2 Завтрак						
	Молоко	100	2,90	2,50	4,80	54,00
	Итого		2,90	2,50	4,80	54,00
Обед						
62	Салат из свежей капусты с маслом растительным	50	0,78	2,54	4,77	45,54
136	Суп картофельный с рыбными консервами	180/20	1,62	2,10	12,69	76,48
394	Жаркое по-домашнему	200	4,24	23,05	28,78	353,23
588	Компот из сухофруктов (изюма)	180	0,41	0,09	29,81	122,40
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого		9,04	28,15	87,93	657,05
Уплотненный полдник						
т.4ст.149	Каша Дружба на молоке с маслом	180/10	5,92	9,95	35,36	255,31
629	Чай заварка с сахаром	180/15	0,18	-	14,97	59,85
685	Витушка	70	6,01	6,78	43,99	260,79
	Итого		12,11	16,74	94,32	575,96
	Всего		30,69	57,38	248,85	1 650,09
6 день						
Завтрак						
эбл. 4 стр 15	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/10	5,46	9,31	25,19	206,75
629	Чай заварка с сахаром	180/15	0,18	-	14,97	59,85
6	Бутерброд с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,65
	Итого		7,93	13,80	55,65	378,25
2 Завтрак						
	Сок натуральный	100	0,30	0,20	16,30	70,00
	Итого		0,30	0,20	16,30	70,00
Обед						
	Помидоры свежие грунтовые	50	0,55	0,10	1,90	12,00
	Суп Кудрявый со сметаной	180	1,66	2,77	12,13	80,44
449	Плов из птицы (цыпленка)	200	20,85	25,20	37,08	459,27
588	Компот из кураги и изюма (смеси)	180	0,68	0,07	28,48	117,99
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого		25,71	28,50	91,46	729,10
Уплотненный полдник						
469	Макаронные изделия отварные с сыром	130/15	8,37	8,30	31,17	233,85
773	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	26,66	122,94
	Пряник	50	2,95	2,37	37,50	183,00
	Итого		11,93	10,92	95,33	539,79
	Всего		45,87	53,42	258,75	1 717,14
7 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша пшеничная на молоке с маслом	150/10	5,36	9,82	24,60	208,71
642	Какао с молоком	180	3,62	2,91	15,52	102,19
6	Бутерброд с сыром	30/10	4,57	3,82	15,42	115,00
	Итого		13,55	16,54	55,54	425,89
2 Завтрак						
647	Морс	100	0,06	0,03	12,44	51,38
	Итого		0,06	0,03	12,44	51,38
Обед						
	Кукуруза консервированная	50	1,00	0,50	7,50	40,00
129	Рассольник ленинградский с крупой рисовой со сметаной	180/10	2,10	5,43	14,98	117,86
423	Тефтели мясные из цыпленка с соусом	70	9,49	16,62	9,27	224,89
472	Пюре картофельное	130	3,13	0,56	22,94	109,68
588	Компот из сухофруктов кураги	180	0,94	0,05	27,14	113,58
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого		18,63	23,52	93,71	665,40
Уплотненный полдник						
482	Капуста тушеная с цыпленком	130/10	5,47	6,69	13,54	138,28
629	Чай заварка с сахаром	180/15	0,18	-	14,97	59,85
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого		11,38	11,95	77,59	466,03
	Всего		43,62	52,04	239,28	1 608,71
8 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша Дружба на молоке с маслом	150/10	4,95	9,50	29,49	223,78
6	Бутерброд с повидлом	30/10	2,26	0,87	17,59	86,93
629	Чай заварка с сахаром	180/15	0,18	-	14,97	59,85
	Итого		7,39	10,37	62,05	370,56
2 Завтрак						
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00
	Итого		1,50	0,50	21,00	96,00
Обед						
	Салат из свеклы вареной с маслом растительным	50	0,65	10,03	3,82	108,14
120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/5	1,51	4,51	7,33	76,67
408	Печень тушеная в соусе (говяжья)	70	17,86	10,64	8,09	200,43
465	Рис отварной	130	3,30	4,71	34,43	193,28

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цена, (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
588	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,07	28,40	117,72
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого		25,84	30,33	93,96	755,63
Уплотненный полдник						
215	Рагу из овощей с мясом	130/20	3,29	21,40	17,22	287,47
1024	Кофейный напиток на молоке цельном	180	1,31	1,13	20,12	120,38
	Вафли	50	1,95	15,30	31,25	271,00
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого		8,52	38,18	80,47	738,26
	Всего		43,25	79,38	257,47	1 960,45
9 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" (блюдо) на молоке с мас	150/10	4,83	10,33	19,06	188,96
629	Чай заварка с сахаром	180/15	0,18	-	14,97	59,85
6	Бутерброд с маслом	30/5	2,29	4,50	15,49	111,65
	Итого		7,30	14,83	49,51	360,46
2 Завтрак						
	Молоко	100	2,90	2,50	4,80	54,00
	Итого		2,90	2,50	4,80	54,00
Обед						
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00
138	Суп картофельный с бобовыми	180	4,40	4,03	15,28	115,22
416	Котлета мясная с соусом	70/50	2,82	31,89	14,25	376,50
463	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,64	2,00	34,64	186,85
585	Компот из свежих плодов яблок	180	0,14	0,14	25,08	103,10
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого		17,39	38,47	102,38	848,08
Уплотненный полдник						
419	Запеканка из крупы рисовой с повидлом	130/20	2,45	3,57	41,95	207,52
629	Чай заварка с сахаром и яблоком	180/15/7	0,21	0,03	15,64	63,07
	Пряник	50	2,95	2,37	37,50	183,00
	Итого		5,61	5,97	95,09	453,58
	Всего		33,20	61,77	251,78	1 716,12
10 день						
Завтрак						
т.4ст.149	Каша гречневая на молоке с маслом	150/10	4,66	9,49	17,35	173,79
642	Какао с молоком	180	3,62	2,91	15,52	102,19
6	Бутерброд с сыром	30/10	4,57	3,82	15,42	115,00
	Итого		12,85	16,22	48,30	390,97
2 Завтрак						
	Сок натуральный	100	0,30	0,20	16,30	70,00
	Итого		0,30	0,20	16,30	70,00
Обед						
	Помидоры свежие грунтовые	50	0,55	0,10	1,90	12,00
109	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	1,56	4,48	10,00	87,26
	Суфле рыбное из минтая	70	6,10	2,02	2,45	52,58
469	Макаронные изделия отварные	130	4,89	3,87	31,17	179,25
588	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,07	28,40	117,72
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	59,40
	Итого		15,62	10,91	85,81	508,21
Уплотненный полдник						
267	Пудинг детский на молоке с повидлом	130/10	4,48	5,88	41,28	235,15
629	Чай заварка с сахаром	180/15	0,18	-	14,97	59,85
	Пряник	50	2,95	2,37	37,50	183,00
	Итого		7,61	8,25	93,75	478,00
	Всего		36,37	35,58	244,16	1 447,18
ИТОГО ПО МЕНЮ						
ВСЕГО:			395,31	559,23	2 377,35	
ИТОГО ПО МЕНЮ						
соотношение			1,00	1,41	6,01	