

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Русановская ООШ»

Антипова О.А.

« 2 » сентября 2024 г.

Меню двухнедельное
для питания воспитанников
МБОУ "Русановская ООШ" на 2024-2025 г.

	Название блюд	Выход гр.	белки	жиры	углев.	к/кал	Источник
1 день							
Завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом	200	2,2	8,2	21	172	Питание детей табл. № 28
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	7,4	12,4	11,4	193,2	Питание детей табл. № 26
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	Технологическая карта № 462
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	Питание детей табл. №34
	Итого	500	13,5	22,05	73,1	548,2	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	19	13	18	262	Питание детей табл. №45
	Гречневая каша с мясом	50/100	24,16	15,3	55	457	Питание детей табл. №36
	Сок яблочный	200	1,0	-	21,6	88	Питание детей табл. № 21
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	Питание детей табл. №34
	Итого	600	47,86	29,75	120,3	932	
Полдник	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,6	1,6	24,7	115,4	Азбука питания табл. № 62
	Печенье	30	2,05	3,7	19,55	25,3	
	Итого	230	3,65	5,3	44,25	140,7	
Итого за день		1330	65,01	57,1	237,65	1620,9	
2 день							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом	200	7,4	4,4	47,8	282,2	Питание детей табл. № 29
	Бутерброд с маслом	30/5	5,4	9,4	8,4	173,2	Питание детей табл. № 26
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	Азбука питания Рец № 54
	Итого	435	17,7	36,5	88,7	645,4	
Обед	Салат овощной	60	0,89	4,8	3	53	Азбука питания табл. № 22
	Суп гороховый	200	2,8	7	17,9	125,5	Питание детей табл. № 65
	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5	Азбука питания табл. № 26
	Котлета мясная	80	12,72	11,52	12,8	208,8	Питание детей табл. № 26
	Соус красный основной	50	0,63	1,36	3,69	58,35	Тех.карта № 26
	Сок яблочный	200	1,0	-	21,6	88	Питание детей

							табл. № 21
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	Питание детей табл. №34
	Итого	790	26,99	32,28	119,94	879,15	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	Технологическ ая карта № 462
	Печенье	30	2,05	3,7	19,55	25,3	
	Итого	250	1,6	1,7	53,7	235	
Итого за день		1475	46,29	70,48	262,34	1759,5	
3 день							
Завтрак	Каша пшенная жидкая с маслом	200	7,4	4,4	47,8	282,2	Питание детей табл. № 29
	Бутерброд с повидлом	30/20	3,42	3,97	21	118	Питание детей. Табл. № 34
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	Азбука питания Рец № 54
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	Технологическ ая карта № 462
	Итого	450	11,02	8,37	83,8	458,2	
Обед	Рассольник	200	5,7	3,9	16,7	130	Питание детей. Табл. № 47
	Капуста тушеная с мясом	150	13,75	13	19,05	350	Азбука питания Рец № 25
	Сок яблочный	200	1,0	-	21,6	88	Питание детей табл. № 21
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	Питание детей табл. №34
	Итого	600	24,35	18,35	128,75	864,6	
Полдник	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,6	1,6	24,7	115,4	Азбука питания табл. № 62
	Пряник	50	3	2,4	37,5	183	Пряник
	Итого	250	4,6	4	62,2	298,4	
Итого за день		1300	40	30,72	274,75	1621,1	
4 день							
Завтрак	Каша манная	200	5,5	11,5	31,75	260	Азбука питания табл. №50
	Бутерброд с маслом	50/10	2,28	14,4	10,88	184	Питание детей. Табл. № 34
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	Технологическ ая карта № 462
	Итого	460	7,98	25,9	57,63	502	
Обед	Щи из свежей капусты	200	7,6	6,8	13,8	152	Питание детей. Табл. № 48
	Гречневая каша рассыпчатая	150	24,16	15,3	55	257	Питание детей табл. №36
	Гуляш	80	11,12	5,2	3,2	105,6	Питание детей табл. №36
	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	67,3	259,6	Азбука питания Рец № 59
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	Питание детей табл. №34

	Итого	680	47,78	28,75	165,0	899,20	
Полдник	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,6	1,6	24,7	115,4	Азбука питания табл. № 62
	Печенье	30	2,05	3,7	19,55	25,3	
	Итого	230	3,65	5,3	44,25	140,70	
Итого за день		1370	59,41	59,95	266,88	1541,9	
5 день							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200	6,45	7,02	25,33	195,2	Питание детей табл. № 32
	Бутерброд с сыром	30/15	7,4	12,4	11,4	193,2	Питание детей табл. № 26
	Печенье	30	2,05	3,7	19,55	25,3	Печенье
	Итого	275	14,05	19,42	51,73	446,4	
Обед	Суп гороховый	200	7,6	6,8	13,8	152	Питание детей. Табл. № 48
	Салат со свеклы	70	0,6	6,76	5,47	86,42	Азбука питания табл. № 62
	Плов	230	24,8	13,57	43,47	402,5	Азбука питания Рец № 39
	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	67,3	259,6	Азбука питания Рец № 59
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	Питание детей табл. №34
	Итого	750	37,9	28,58	155,74	1025,52	
Полдник	Кисель	200	-	-	7,2	36	Азбука питания табл. № 60
	Вафли	30	1,4	1,7	38,7	177	
	Итого	230	1,4	1,7	45,9	213	
Итого за день		1425	53,35	49,7	253,37	1684,92	
6 день							
Завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом	200	2,2	8,2	21	172	Питание детей табл. № 28
	Бутерброд с повидлом	30/20	3,42	3,97	21	118	Питание детей. Табл. № 34
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	Азбука питания Рец № 54
	Итого	450	10,52	17,17	74,5	480	
Обед	Салат морковно- яблочный	70	0,6	6,76	5,47	86,42	Азбука питания табл. № 62
	Суп с гречневой крупой	200	2,8	7	17,9	125,5	Питание детей табл. № 65
	Перловая крупа с мясом	230	24,8	13,57	43,47	402,5	Азбука питания Рец № 39
	Сок яблочный	200	1,0	-	21,6	88	Питание детей табл. № 21
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	Питание детей табл. №34
	Итого	750	32,9	28,78	114,14	827,42	
П	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	Технологическ

							ая карта № 462
	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	177	
	Итого	250	1,6	1,7	53,7	235	
Итого за день		1450	45,02	92,67	334,01	1542,42	
7 день							
Завтрак	Каша геркулесовая жидкая с маслом	200	5,2	12,2	55,2	348,8	Азбука питания табл. №50
	Бутерброд с маслом	30/10	2,28	14,4	10,88	184	Питание детей. Табл. № 34
	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	Технологическ ая карта № 462
	Итого	440	8,93	21,42	51,21	437,2	
Обед	Салат овощной	100	4	5,2	29,1	175	Азбука питания табл. № 61
	Суп рыбный	200	8,9	5,1	18	150	Питание детей табл. № 66
	Гречневая каша с мясом	50/100	24,16	15,3	55	457	Питание детей табл. №36
	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	67,3	259,6	Азбука питания Рец № 59
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	Питание детей табл. №34
	Итого	700	41,96	27,05	195,1	1166,6	
Полдник	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,6	1,6	24,7	115,4	Азбука питания табл. № 62
	Рогалик	100	3,42	3,97	21	118	Питание детей. Табл. № 34
	Итого	300	5,02	5,57	45,7	233,4	
Итого за день		1440	55,91	54,04	292,01	1837,2	
8 день							
Завтрак	Каша пшениная жидкая с маслом	250	5,5	11,5	31,75	260	Азбука питания табл. №50
	Бутерброд с сыром	30/10	2,28	14,4	10,88	184	Питание детей. Табл. № 34
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	Азбука питания Рец № 54
	Итого	290	12,68	30,9	75,13	634	
Обед	Борщ	200	2,8	7	17,9	125,5	Питание детей табл. № 65
	Тефтели из говядины с рисом / соус	80/40	9,33	13,6	11,07	209,87	Питание детей табл. №27
	Рис отварной	150	3,15	8,25	21,75	189	Азбука питания табл. №25
	Соус красный основной	50	0,63	1,36	3,69	58,35	Тех.карта № 26
	Кисель	200	1,4	9,12	46	250	Технологическ ая карта

							№ 462
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	Питание детей табл. №34
	Итого	590	20,36	32,41	84,07	747,45	
Полдник	Компот из сухофруктов	200	1,2	-	67,3	259,6	Азбука питания Рец № 59
	Печенье	30	2,05	3,7	19,55	25,3	
	Итого	230	3,25	3,7	86,85	284,9	
Итого за день		1110	36,29	67,01	246,05	1666,3	
9 день							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом	250	5,5	11,5	31,75	260	Азбука питания табл. №50
	Бутерброд с повидлом	30/20	3,42	3,97	21	118	Питание детей. Табл. № 34
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	Азбука питания Рец № 54
	Итого	500	13,82	20,47	8,25	568	
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	7,6	6,8	13,8	152	Питание детей. Табл. № 48
	Сосиска	35	4,3	9,12	46,1	269,5	
	Овощное рагу	150	3,45	7,65	16,05	145,5	Азбука питания табл. №21
	Сок апельсиновый	200	1,4	-	25,6	108	Питание детей табл. № 21
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	Питание детей табл. №34
	Итого	535	20,45	25,02	127,25	800	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	Технологическ ая карта № 462
	Рогалик с повидлом	80	5,7	2,1	33,5	175	
	Итого	280	5,9	2,1	38,5	233	
Итого за день		1315	40,17	47,59	174	1601	
10 день							
Завтрак	Каша манная	250	5,5	11,5	31,75	260	Азбука питания табл. №50
	Бутерброд с маслом	30/10	2,28	14,4	10,88	184	Питание детей. Табл. № 34
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	Азбука питания Рец № 54
	Итого	490	12,68	30,9	75,13	634	
Обед	Винегрет	100	4	5,2	29,1	175	Азбука питания табл. № 69
	Суп с рисовой крупой	200	2,8	7	17,9	125,5	Питание детей табл. № 65
	Бефстроганов	80	13,92	9,84	4,16	162,4	Питание детей табл. № 23
	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16,05	141	Азбука питания Рец № 25
	Сок яблочный	200	1,0	-	21,6	88	Питание детей табл. № 21

Полдник	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	Питание детей табл. №34
	Итого	780	29,17	30,39	114,51	816,9	
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,6	1,6	24,7	115,4	Азбука питания табл. № 62
	Пряник	50	3	2,4	37,5	183	
	Итого	250	4,6	4	62,2	298,4	
Итого за день						1749,9	

Используемые источники:

1. «Санитарные правила и нормы в организации деятельности образовательных учреждений» изд. «Учитель» Волгоград 2018г. Составитель О.В.Нестерова.
2. «Организация детского питания» Москва 2013г. изд. АРКТИ. под ред. акад. РАЕН И.Я. Конев.
3. «Питание детей дошкольного возраста» 1993г. Москва «Просвещение» Д.Б.Гурвич, Л.П.Васильев, В.Г. Кисляковская.
4. «Азбука питания.» Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н. А. Таргон-ская. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2017. - 144 с.
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией: Лапшиной В.Г. издательство «Хлебпродинформ» 2017 г.
6. СанПИН 2.4.3.1186-03.
7. СанПИН 2.4.1.1249-03
8. СанПИН 2.4.5.2409-08