



**Перспективное меню дошкольной разновозрастной группы
МБОУ СОШ с. Советское
Осенне- зимний период**

(разработано с учётом требований Сан Пин2.3/2.4.3590-20 от 27 октября 2020 г. № 32)

Возрастная категория : 3-7 лет

/сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна –М: ДеЛи плюс; 2015-544 с.

Разработчик МБОУ СОШ с. Советское

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
МБОУ СОШ с.Советское								
День первый – первая неделя								
3-7 лет								
Завтрак	Творожная запеканка со сгущённым молоком	160/15	2.17	3.89	22.45	175.56	0.07	223
	Чай с лимоном	200	3.15	2.72	12.96	89	1.2	377
	Масло сливочное	5	0.5	3.1	0.13	25.72	-	14
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Завтрак 2	Яблоко	100	0.6	0.6	14.7	90	15	338
Итого за завтрак		<u>500</u>	<u>8.79</u>	<u>10.61</u>	<u>64.13</u>	<u>450.78</u>	<u>16.2</u>	
Обед	Суп гороховый	180	11.12	3.02	41.58	125.22	6.33	102
	Макароны отварные	130	7.92	17.94	16.26	99.6	20.03	203
	Котлета в соусе	70	4.2	10.1	1.12	224	-	268
	Салат из свежих огурцов	50	0.38	2.46	1.23	28.56	7	342
	Компот ассорти	180	0.33	0.01	12.12	84.75	0.3	343
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Итого за обед		<u>630</u>	<u>26.32</u>	<u>33.83</u>	<u>151.34</u>	<u>632.63</u>	<u>33.66</u>	
Полдник	Вафля	50	5.66	1.45	23.5	217.01	0.05	пр
	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	6.99	50	0.02	376
Итого за полдник		<u>250</u>	<u>5.7</u>	<u>1.46</u>	<u>30.49</u>	<u>267.01</u>	<u>0.07</u>	
Итого за день		1380	40.81	45.9	195.06	1350.42	50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
МБОУ СОШ с.Советское День второй – первая неделя 3-7 лет								
Завтрак	Каша пшѐнная	165	3.29	15.16	16.42	94.79	1.65	171
	Чай с молоком	200	2.66	2.36	14.31	88.99	1.206	378
	Сыр	5	4.69	3.25	13.8	106.5	0.07	15
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Завтрак 2	Апельсин	100	0.6	0.45	15.45	90	7.5	338
Итого за завтрак		<u>500</u>	<u>13.61</u>	<u>11.52</u>	<u>87.76</u>	<u>450.78</u>	<u>10.4</u>	
Обед	Суп с морской капусты со сметаной	180	5.14	23.28	37.37	191	3.57	тتك
	Картофельная запеканка с мясом и соусом	200	8.8	28.33	109.1	275.4	9.48	284
	Помидор свежий	50	0.34	2.01	1.04	23.92	2.22	71
	Компот из сухофруктов	180	0.22	0.08	16.52	67.76	19.25	389
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Итого за обед		<u>630</u>	<u>34.87</u>	<u>44</u>	<u>177.92</u>	<u>628.58</u>	<u>32.3</u>	
Полдник	Чай	200	4.58	4.08	7.58	55	0.01	376
	Корж молочный	50	3.34	2.33	39.09	186.3	0.02	456
Итого за полдник		<u>250</u>	<u>7.92</u>	<u>6.41</u>	<u>46.67</u>	<u>271.3</u>	<u>0.03</u>	
Итого за день		1380	46.4	53.93	195.11	1350.66	50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
МБОУ СОШ с.Советское								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
МБОУ СОШ с.Советское			День четвёртый – первая неделя			3-7 лет		
Завтрак	Суп вермишелевый	165	16.73	13.67	26.63	173.1	0.36	120
	Чай с лимоном	200	2.84	2.41	14.36	91.01	1.17	377
	Масло сливочное	5	0.5	3.1	0.13	25.72	-	14
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
	Апельсин	100	0.6	0.6	14.7	90	15	341
Итого за завтрак		<u>500</u>	<u>23.04</u>	<u>20.08</u>	<u>69.71</u>	<u>450.33</u>	<u>16.53</u>	
Обед	Суп с морской капусты со сметаной	180	15.48	7.01	12.73	217.26	16.17	ттк
	Гречка отварная	130	12.43	3.58	18.45	130.98	5.45	302
	Котлета мясная в соусе	70	6.21	12.17	192.21	262.01	9.9	271
	Салат свекольный	50	0.54	0.05	2.86	14.57	1.944	52
	Напиток из свежих плодов	180	0.06	-	16.61	66.71	0.05	343
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Итого за обед		<u>630</u>	<u>17.09</u>	<u>24.1</u>	<u>94.75</u>	<u>631</u>	<u>33.45</u>	
Полдник	Ватрушка	50	1.68	0.98	24.19	220.01	-	пр
	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	6.99	50	0.02	376
Итого за полдник		<u>250</u>	<u>1.72</u>	<u>0.99</u>	<u>31.18</u>	<u>270.01</u>	<u>0.02</u>	
Итого за день		1380	41.85	45.17	195.64	1351.34	50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
МБОУ СОШ с.Советское								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
МБОУ СОШ с.Советское								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
МБОУ СОШ с.Советское								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
МБОУ СОШ с.Советское								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
МБОУ СОШ с.Советское								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
МБОУ СОШ с.Советское День пятый – вторая неделя 3-7 лет								
Завтрак	Манн ые биточки с кисел ём	165	3.79	5.48	23.97	173.79	-	192
	Чай с молоком	200	2.84	2.41	14.36	91.01	1.17	379
	Масло сливочное	5	0.5	3.1	0.13	25.72	-	14
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Завтрак 2	Груша	100	0.6	0.6	14.7	90	15	338
Итого за завтрак		<u>500</u>	<u>10.1</u>	<u>11.89</u>	<u>67.05</u>	<u>450.75</u>	<u>16.17</u>	
Обед	Суп с крупой	180	11.32	13.04	97.15	177.79	-	101
	Гречка отварная	130	6	10.98	10.76	77.33	0.41	207
	Печень тушёная	70	20	16	11	200	-	261
	Салат овощной	50	3.05	0.01	3.4	38.05	0.61	40
	Сок	180	0.06	-	16.61	66.71	0.05	389
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Итого за обед		<u>630</u>	<u>58.85</u>	<u>25.24</u>	<u>103.81</u>	<u>630.38</u>	<u>33.21</u>	
Полдник	Булочка	50	7.93	7.74	17.68	219.09	0.6	453
	Кисель	200	0.04	0.01	6.99	50	0.02	пр
Итого за полдник		<u>250</u>	<u>7.97</u>	<u>7.75</u>	<u>24.67</u>	<u>269.09</u>	<u>0.62</u>	
Итого за день		1380	40.87	44.88	195.53	1350.22	50	

Итого за неделю		6870	206.11	224.96	976.56	6752.52	250	
Итого за 2 недели		13770	500.84	460.52	1953.32	13506.47	500	

Примерное меню

МБОУ СОШ с.Советское

3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Среднее за 10 дней								
-	-	1377	50	46	195	1350	50	