

Директор МОУ «СОШ ст.Курдюм
имени Героя Советского Союза П.Г.Пономарева»

«»
Е.В.Кужотенко

2022 год

Примерное меню

Дошкольных групп (3 года – 6,5 лет)МОУ «СОШ ст.Курдюм им.Героя Советского Союза П.Г.Пономарева»
Наименование сборника рецептур: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников»
под ред. Могильного М.П., 2007 г.

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3 года – 6,5 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)	
			Б	Ж	У		В-1	В-2	С	Са	Fe	
22	Завтрак Ййцо вареное	40	12,7	11,5	0,7	157,5	0,08	0,45	---	55,0	2,5	
3	Батон с маслом сливочным	50/5	6,12	8,88	36,55	340,0	0,12	0,08	---	23,25	1,55	
27	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	0,16	152,94	0,54	
б/н	Завтрак 2 Сок натуральный/фрукты	200	0,4	---	30,8	128,0	0,19	0,09	4,04	507,1	5,68	
78	Обед Салат из свежлы с растительным маслом	60	1,3	8,2	22,4	157,0	---	---	1,5	24,7	0,9	
36	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	8,25	1,5	15,25	80,0	---	---	3,0	10,5	0,5	
52	Жаркое по-домашнему с мясом	200	16,52	14,98	17,38	280,14	0,14	0,16	7,88	34,98	3,04	
б/н	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0,016	49,0	7,0	0,78	
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	73,2	9,9	1,35	
14	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	---	---	0,4	31,82	1,24	
69	Подлик Булочка домашняя	80	9,92	10,48	38,8	285,6	0,08	0,08	0,08	58,8	0,8	
400	Молоко кипяченое	200	6,1	5,44	10,1	113,34	0,08	0,32	2,74	252,8	0,22	
Итого:			69,58	65,28	235,01	1868,34						

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 3 года – 6,5 лет

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Б	Ж	У		В-1	В-2	С	Са	Fe
20	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,6	6,0	32,6	206,0	0,2	0,2	0,4	97,6	1,0
4		Батон с маслом сливочным с сыром	50/5/10	10,51	15,29	32,36	308,89	0,11	0,11	0,16	213,56	1,58
5		Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14
б/н	Завтрак 2	Сок натуральный/фрукты	200	0,4	---	30,8	128,0	0,19	0,09	4,04	507,1	5,68
29	Обед	Огурец солёный	60	0,3	---	0,9	4,9	---	---	3,5	8,0	0,3
437		Суп картофельный со сметаной	200	1,4	2,2	10,0	62	---	---	4,6	16,8	0,6
64		Капуста тушеная с мясом (курицей)	200	4,24	8,96	9,3	159,6	0,06	0,08	22,6	118,6	1,68
б/н		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0,016	49,0	7,0	0,78
б/н		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	73,2	9,9	1,35
14		Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	---	---	0,4	31,82	1,24
16	Подник	Оладьи с повидлом	70/20	7,05	11,28	38,08	281,54	0,14	0,14	0,34	79,38	1,22
74		Кисель	200	---	---	19,3	80,0	0,6	0,6	30,0	9,0	---
Итого:				37,69	47,07	233,27	1532,37					

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 3 года – 6,5 лет

№ рецен-та	Прием пищи	Наименование блюда	Мас-са	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)		
				Б	Ж	У		В-1	В-2	С	Са	Fe	
2	Завтрак	Макаронны отварные с сыром	130/20	8,05	8,67	19,68	188,92	0,04	0,06	0,11	90,64	0,99	
3		Батон с маслом сливочным	50/5	6,12	8,88	36,55	340,0	0,12	0,08	---	23,25	1,55	
27		Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	0,16	152,94	0,54	
6/н	Завтрак 2	Сок натуральный/фрукты	200	0,4	---	30,8	128,0	0,19	0,09	4,04	507,1	5,68	
6	Обед	Салат морковный с сахаром	60	1,1	6,6	13,1	107,0	0,1	0,1	4,4	24,0	0,6	
37		Щи на мясном (курином) бульоне со сметаной	250	31,75	13,25	9,25	67,5	---	---	13,5	41,0	0,75	
56		Плов с мясом (курицей)	200	4,42	6,36	56,8	305,44	0,6	0,06	0,64	37,56	1,12	
6/н		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0,016	49,0	7,0	0,78	
6/н		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	73,2	9,9	1,35	
14		Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	---	---	0,4	31,82	1,24	
123	Полдник	Вареники ленивые	150	18,1	9,5	17,4	225,0	0,05	0,26	,24	147,3	0,69	
17		Чай с сахаром	200	0,4	0,1	0,08	2,8	---	0,02	0,2	19,62	1,64	
Итого:				78,61	57,66	246,69	1691,42						

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 3 года – 6,5 лет

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Б	Ж	У		В-1	В-2	С	Са	Fe
105	Завтрак	Каша гречневая молочная	200	3,49	5,21	12,5	111,19	0,05	0,11	0,45	92,24	0,75
3		Батон с маслом сливочным	50/5	6,12	8,88	36,55	340,0	0,12	0,08	---	23,25	1,55
5		Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14
б/н	Завтрак 2	Сок натуральный/фрукты	200	0,4	---	30,8	128,0	0,03	0,02	10,0	16,0	2,2
28	Обед	Салат из свежкл с растительным маслом	60	1,3	8,2	22,4	157,0	---	---	1,5	24,7	0,9
35		Суп гороховый на мясном (курином) бульоне	250	5,25	5,0	23,25	147,5	0,25	---	5,75	35,5	1,75
50		Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,9	0,15	0,02	1,18	11,8	0,31
145		Кнели из птицы с рисом	80	14,0	11,0	5,0	175,0	0,05	---	---	20,0	1,16
б/н		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0,016	49,0	7,0	0,78
б/н		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	73,2	9,9	1,35
14		Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	---	---	0,4	31,82	1,24
б/н	Подник	Булочка с сахаром	80	9,92	10,48	38,8	385,6	0,08	0,08	0,08	58,8	0,8
б/н		Снежок	200	4,2	5,2	8,5	131,2	0,02	0,06	0,3	15,6	0,65
Итого:				65,05	75,13	248,08	2091,28					

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 3 года – 6,5 лет

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Б	Ж	У		В-1	В-2	С	Са	Fe
38	Завтрак	Суп рисовый молочный	200	3,6	4,2	14,4	108,	---	0,2	0,6	108,6	0,2
4		Батон с маслом сливочным с сыром	50/5/10	10,51	15,29	32,36	308,89	0,11	0,11	0,16	213,56	1,58
27		Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	0,16	152,94	0,54
б/н	Завтрак 2	Сок натуральный/фрукты	200	0,4	---	30,8	128,0	0,19	0,09	4,04	507,1	5,68
78	Обед	Салат витаминный с растительным маслом	60	1,7	6,6	11,9	105,0	---	---	37,6	46,8	0,6
31/32		Суп с гречками на мясном (курином) бульоне	250	22,5	2,75	16,62	263,0	0,12	0,07	12,0	25,85	1,17
1		Макаронны отварные	100	3,84	10,55	20,76	103,4	0,06	0,02	---	4,99	0,81
73		Котлета паровая	70	14,71	15,91	5,44	125,05	0,06	0,12	---	13,6	1,02
35		Подлив овощной	50	0,73	3,54	6,3	59,95					0,63
б/н		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0,016	49,0	7,0	0,78
б/н		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	73,2	9,9	1,35
14		Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	---	---	0,4	31,82	1,24
67	Подник	Ватрушка с творогом	60/20	13,1	12,4	41,5	0,26	0,1	0,2	0,2	93,0	1,0
18		Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	---	---	3,14	14,22	0,36
Итого:				79,1	77,16	264,95	1625,87					

Неделя вторая

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3 года – 6,5 лет

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Б	Ж	У		В-1	В-2	С	Са	Fe
991	Завтрак	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32
3		Батон с маслом сливочным	50/5	6,12	8,88	36,55	340,0	0,12	0,08	---	23,25	1,55
17		Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	0,16	152,94	0,54
6/н	Завтрак 2	Сок натуральный/фрукты	200	0,4	---	30,8	128,0	0,19	0,09	4,04	507,1	5,68
28	Обед	Салат витаминный с растительным маслом	60	1,7	6,6	11,9	105,0	---	---	37,6	46,8	0,6
11		Суп с клецкам на мясном (курином) бульоне	250	2,05	3,1	12,57	86,5	0,07	0,05	5,75	22,77	0,67
64		Плов с мясом (курицей)	200	4,42	6,36	56,88	305,44	0,6	0,06	0,64	37,56	1,12
6/н		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0,016	49,0	7,0	0,78
6/н		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	73,2	9,9	1,35
14		Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	---	---	0,4	31,82	1,24
70	Подник	Булочка с изюмом (повидлом)	80	9,92	10,48	38,8	285,6	0,08	0,08	0,08	58,8	0,8
74		Кисель	200	---	---	19,3	80,0	0,6	0,6	30,0	9,0	---
Итого:				40,73	48,78	273,04	1782,23					

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3 года – 6,5 лет

№ рецен-та	Прием пищи	Наименование блюда	Мас-са	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Б	Ж	У		В-1	В-2	С	Са	Fe
22	Завтрак	Каша манная молочная	200	5,4	5,0	28,6	178,0	---	0,2	0,4	93,6	0,4
4		Батон с маслом сливочным с сыром	50/5/10	10,51	15,29	32,36	308,89	0,11	0,11	0,16	213,56	1,58
5		Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14
6/н	Завтрак 2	Сок натуральный/фрукты	200	0,4	---	30,8	128,0	0,19	0,09	4,04	507,1	5,68
78	Обед	Салат из свежлы с растительным маслом	60	1,3	8,2	22,4	157,0	---	---	1,5	24,7	0,9
28		Суп фасолевыи на мясном (курином) бульоне	250	9,75	5,0	18,0	122,5	---	---	3,5	37,25	1,5
103		Каша гречневая с овощами с курицей	150	8,55	6,9	45,6	250,5	0,12	12,63	3,76	66,09	0,88
6/н		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0,016	49,0	7,0	0,78
6/н		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	73,2	9,9	1,35
14		Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	---	---	0,4	31,82	1,24
16	Подлник	Оладьи с сахаром	70/10	7,05	11,28	38,08	281,54	0,14	0,14	0,34	79,38	1,22
17		Чай с сахаром	200	0,4	0,1	0,08	2,8	---	0,02	0,2	19,62	1,64
Итого:				56,25	60,45	285,87	1841,21					

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 3 года – 6,5 лет

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Б	Ж	У		В-1	В-2	С	Са	Fe
19	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,6	6,0	32,6	206	0,03	0,05	0,09	69,73	0,76
3		Батон с маслом сливочным	50/5	6,12	8,88	36,55	340,0	0,12	0,08	---	23,25	1,55
5		Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	0,16	152,94	0,54
б/н	Завтрак 2	Сок натуральный/фрукты	200	0,4	---	30,8	128,0	0,19	0,09	4,04	507,1	5,68
6	Обед	Огурец солёный	60	0,3	---	0,9	4,9	---	---	3,5	8,0	0,3
9		Суп картофельный с крутой мясной (курином) бульоне	250	2,35	2,82	16,62	101,25	0,12	0,075	12,0	25,85	1,17
50		Картофельное пюре	150	3,25	4,68	8,04	123,9	0,1	10,53	3,1	55,08	0,74
44		Рыба припущенная с овощами	70	6,63	3,48	3,08	70,03	0,05	0,05	3,02	27,0	0,5
б/н		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0,016	49,0	7,0	0,78
б/н		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	73,2	9,9	1,35
14		Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	---	---	0,4	31,82	1,24
65	Подзник	Сырники с морковью	60	14,09	11,55	21,12	245,0	0,07	0,22	0,73	117,0	0,84
17		Чай с сахаром	200	0,4	0,1	0,08	2,8	---	0,02	0,2	19,62	1,64
Итого:				47,33	45,77	209,72	1523,32					

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3 года – 6,5 лет

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)	
				Б	Ж	У		В-1	В-2	С	Са	Fe	
23	Завтрак	Каша «Дружба» молочная	200	5,0	5,8	26,4	176,0	---	0,2	0,6	115,0	0,6	
4		Батон с маслом сливочным с сыром	50/5/10	10,51	15,29	32,36	308,89	0,11	0,11	0,16	213,56	1,58	
27		Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14	
б/н	Завтрак 2	Сок натуральный/фрукты	200	0,4	---	30,8	128,0	0,19	0,09	4,04	507,1	5,68	
29	Обед	Салат морковный с сахаром	60	1,1	6,6	13,1	107,0	0,1	0,1	4,4	24,0	0,6	
33		Рассольник со сметаной на мясном (курином) бульоне	250	12,25	6,65	15,75	115,0	---	---	10,5	32,0	1,0	
47		Овощное рагу с мясом (курицей)	200	5,0	6,78	19,26	168,42	0,12	0,16	11,24	128,48	1,42	
б/н		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0,016	49,0	7,0	0,78	
б/н		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	73,2	9,9	1,35	
14		Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	---	---	0,4	31,82	1,24	
71/1	Подник	Булочка с сахаром	80	9,92	10,48	38,8	385,6	0,08	0,08	008	58,8	0,8	
б/н		Снежок	200	4,2	5,2	8,5	131,2	0,02	0,06	0,3	15,6	0,65	
Итого:				56,65	61,1	248,0	1746,87						

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 3 года – 6,5 лет

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Ккал	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)	
				Б	Ж	У		В-1	В-2	С	Са	Fe
38	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,6	6,0	32,6	206	0,03	0,05	0,09	69,73	0,76
3		Батон с маслом сливочным	50/5	6,12	8,88	36,55	340,0	0,12	0,08	---	23,25	1,55
17		Чай с сахаром	200	0,2	0,05	0,04	1,4	---	0,01	0,1	9,81	0,82
6/н	Завтрак 2	Сок натуральный/фрукты	200	0,4	---	30,8	128,0	0,19	0,09	4,04	507,1	5,68
6	Обед	Огурец солёный	60	0,3	---	0,9	4,9	---	---	3,5	8,0	0,3
34		Свекольник на курином бульоне	250	2,25	6,66	17,25	115,0	---	---	6,75	39,75	1,25
1		Макаронь отварные	100	3,84	0,55	20,76	103,4	0,06	0,02	---	4,99	0,81
63		Гуляш из отварного мяса птицы	80	12,89	10,19	3,28	156,25	0,03	0,09	0,69	23,25	0,99
6/н		Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,036	0,016	49,0	7,0	0,78
6/н		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,3	0,06	0,027	73,2	9,9	1,35
14		Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	---	---	0,4	31,82	1,24
71	Подник	Булочка творожная	80	9,92	10,48	38,8	385,6	0,08	0,08	008	58,8	0,8
74		Кисель	200	---	---	19,3	80,0	0,6	0,6	30,0	9,0	---
Итого:				53,59	52,14	217,83	1630,65					