

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Беломорского муниципального района
«Сумпосадская средняя общеобразовательная школа»

Директор школы:

«Утверждено»

В.А. Ломали
02 сентября 2024 г.

Меню
приготавливаемых блюд
10-дневное

Возрастная категория: 3-7 лет
(дошкольная группа)

2024-2025 учебный год

Часы пребывания: 10,5 часов

с. Сумский Посад

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидккая с вареньем	200	5.5	4.5	24.0	159	№ 6.2-1995, Екатеринбург
	Бутерброд с маслом	20/10	1.8	7.1	9.9	111	№ 1-2004
	Какао с молоком	200	3.3	3.4	15.9	107	№ 497-2013, Пермь
Итого за завтрак		430	10.6	15.0	49.8	376.6	
II завтрак	Сок в ассортименте	200	0.4	0.0	16.3	67	№518-2013, Пермь
		200	0.4	0.0	16.3	67	
Обед	Свекла отварная с маслом растительным	50	0.8	4.0	3.6	54	№ 56-2006, Москва
	Рассольник «Домашний» с курицей и сметаной	180/15/5	4.7	3.8	8.7	88	№ 131-2004
Итого за обед	Котлеты, биточки из говядины	70	9.2	8.8	8.3	149	№ 451-2004
	Каша гречневая отварная, с соусом молочным	150	4.2	6.1	18.9	147	№510-4004
	Компот из свежих плодов	180	0.4	0.1	18	75	№ 507-2013, Пермь
	Хлеб пшеничный	30	0.6	0.3	13.2	58	
	Хлеб ржаной	25	0.6	0.3	9.4	43	
		650	20.5	23.4	80.1	613	
Ужин	Салат картофельный с кукурузой и морковью	130	2.2	5.2	7.4	85	№ 73-2013, Пермь
	Пудинг из говядины	70	10.2	11.7	1.2	151	
	Чай с молоком	180	2.5	2.2	10.2	71	
	Пирожок печёный из сдобного теста с повидлом	50	1.8	2.1	24.4	124	№294-2004, Пермь
	Хлеб ржаной	15	0.5	0.2	5.7	26	
	Фрукт в ассортименте	130	0.3	0.3	21.5	90	№458- 2006, Москва
Итого за ужин:		560	17	22	70	546	
Итого за день:		1840	49	60	222	1627	

ВТОРНИК

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Омлет натуральный	130	12.1	12.0	1.8	163.8	№340-2004
	Кукуруза консервированная(после термической обработки)	70	1.1	0.2	4.4	24	
	Бутерброд с маслом с сыром	40	3.9	6.2	9.9	111	№1.3-2004
	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	101	№501-2013, Пермь
Итого за завтрак		440	20.3	21.1	32	400	
II завтрак	Сок в ассортименте	200	0.4	0.0	16.3	67	№ 518-2013, Пермь
Итого:		200	0.4	0.0	16.3	67	
Обед	Салат из моркови и яблок	50	0.7	4.1	5.7	63	№ 9-2013, Пермь
	Суп гороховый на мясном бульоне с гренками	180/20	4.4	3.1	22.9	137	№ 139-2004
	Жаркое по -домашнему	200	11.3	12.9	22.7	252	№ 436-2004
	Компот из смеси фруктов	180	0.3	0.0	15.2	62	№508-2013, Пермь
	Хлеб пшеничный	30	0.6	0.3	13.2	58	
	Хлеб ржаной	40	0.9	0.5	15.1	69	№ 281
Итого за обед		630	18.2	20.9	94.8	640	
Ужин	Винегрет овощной	130	2.1	5.2	13.5	109	№ 71-2004
	Суфле рыбное	80	9.9	9.2	7.8	154	№ 400-2004
	Кондитерское изделие промышленного производства	30	2.7	3.7	17.5	114	
	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	10.6	43	№685-2004
	Хлеб пшеничный	10	0.2	0.1	4.4	19	
	Фрукт в ассортименте	130	0.3	0.3	21.5	90	№ 458- 2006, Москва
Итого за ужин		550	15.3	18.5	75.3	528.6	
Итого за день:		1510	52	58	224	1621	

СРЕДА

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Запеканка из творога	200	11.4	7.3	12.5	161	№313-2013, Пермь
	Соус молочный сладкий	50	1.3	2.7	6.9	57	№ 440-2013, Пермь
	Бутерброд с джемом	20/20	1.8	0.2	24.4	107	№ 2-2004
	Чай с сахаром	180	0.1	0.0	10.6	43	№685-2004
Итого за завтрак		470	14.6	10.2	54.4	368	
II завтрак	Отвар шиповника	200	0.4	0.0	43.4	176	
Итого		200	0.4	0.0	43.4	176	
Обед	Салат из огурцов с маслом	50	0.72	10.08	3.00	103.60	№ 14/1-2011, Екатеринбург
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1.5	4.9	5.6	73	№142-2013, Пермь
	Котлета полтавская из говядины запечённая с соусом сметанным с томатом	70/30	9.7	10.3	6.7	158	№ 427-1996
	Макароны отварные	150	3.5	2.8	36.6	186	№516-2004
	Сок в ассортименте	200	0.4	0.0	16.3	67	№ 518-2013, Пермь
	Хлеб ржаной	40	0.9	0.5	15.1	69	
	Хлеб пшеничный	10	0.2	0.1	4.4	19	
Итого за обед:		685	18	24	91	646	
Ужин	Овощи, припущеные в сметане	150	2.7	4.2	14.7	107	№ 210-2004
	Шницель из говядины	70	9.2	8.8	8.3	149	№451-2004
	Шанежка с картофелем	50	2.3	2.4	16.2	96	№ 296-2004, Пермь
	Чай с молоком	180	2.5	2.2	10.2	71	№ 495-2013, Пермь
	Йогурт молочный для д/п	125	2.5	0.5	14.0	71	
	Хлеб ржаной	15	0.5	0.2	5.7	26	
Итого за ужин		575	20.1	18.5	77.9	557.30	
Итого за день:		1930	53	52	245	1658	

ЧЕТВЕРГ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Суп молочный с крупой (ячневой)	200	5.5	6.5	20.5	163	№ 164-2013, Пермь
	Яйца варёные	40	5.1	4.6	0.3	63	№ 300-2013, Пермь
	Бутерброд с маслом	20/10	1.8	7.1	9.9	111	№ 1-2004
	Чай с лимоном	180	0.1	0.0	10.5	42	№686-2004
Итого за завтрак		450	12.5	18.2	41.2	379	
фрукт	Сок с содержанием витаминов	200	1.0	0.4	43.6	182	№ 5188-2013, Пермь
Итого:		200	1.0	0.4	43.6	182	
Обед	Салат из свеклы с сыром	50	3.4	5.1	5.1	80	№ 55-2013, Пермь
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/40	5.5	4.5	15.1	123	№ 142-2004
	Печень говяжья по-строгановски	80	11.2	10.4	2.9	150	№ 431-2004
	Рис припущеный	130	2.7	3.4	22.0	129	№ 512-2004
	Компот из кураги	180	0.5	0.0	17.1	70	№ 638-2004
	Хлеб ржаной	30	0.7	0.4	11.3	51	
	Хлеб пшеничный	20	0.4	0.2	8.8	39	
Итого за обед:		660	24.4	24.0	82.3	642.0	
Ужин	Овощи тушеные с отварным мясом	200	7.1	8.2	29.0	218	№ 301-2006, Москва
	Пирог "Вечерний"	50	2.8	5.5	26.3	166	№ 120-1999
	Чай с молоком	200	2.5	2.2	12.2	79	№495-2013, Пермь
	Хлеб ржаной	20	0.5	0.3	7.6	34	№ 312
	Фрукт в ассортименте	100	0.1	0.2	5.7	25	№ 458- 2006, Москва
Итого за ужин:		550	13.0	16.4	80.8	522	
Итого за день:		1860	50	59	226	1634	

ПЯТНИЦА

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Каша 5 злаков	200	5.1	6.1	26.0	179	№ 311-2004
	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	101	№ 501-2013, Пермь
	Бутерброд с сыром	20/10	4.2	2.6	9.9	80	№ 3-2004
Итого за завтрак		430	12.5	11.4	51.8	360	
II завтрак	Сок в ассортименте	200	1.0	0.4	43.6	182	№ 518-2013, Пермь
Итого		200	1.0	0.4	43.6	182	
Обед	Салат картофельный с огурцами	50	0.8	4.1	7.4	70	№ 75-2013, Пермь
	Борщ "Сибирский" с мясом и сметаной	180/10/5	4.5	3.8	8.6	87	№ 111-2004
	Шницель рыбный натуальный	80	8.5	5.3	8.1	114	№ 391-2004
	Соус молочный	50	1.6	2.9	4.2	49	№ 435-2013, Пермь
	Пюре картофельное	150	3.0	4.4	18.9	127	№ 520-2004
	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	18.0	73	№ 631-2004
	Хлеб пшеничный	30	0.6	0.3	13.2	58	
	Хлеб ржаной	40	0.9	0.5	15.1	69	
Итого за обед:		705	20.0	21.4	93.5	646.6	
Ужин	Суфле из птицы	70	10.1	6.8	8.1	134	№ 193-2001, Пермь
	Макароны отварные с овощами	150	3.1	2.8	28.0	150	№ 294-2013, Пермь
	Шанежка наливная	80	4.0	4.1	34.2	190	№ 550-2013, Пермь
	Хлеб пшеничный	15	0.3	0.2	6.6	29	
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	12.6	51	№ 685-2004
Итого за ужин		500	17.6	13.9	89.5	552.6	
Итого за день:		1835	54	60	261	1800	

2 неделя

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.2	7.4	21.2	176	№ 165-2013, Пермь
	Чай с лимоном	180	0.1	0.0	10.5	42	№686-2004
	Бутерброд с маслом	20/10	1.8	7.1	9.9	111	№ 1-2004
	Хлеб пшеничный	20	0.4	0.2	8.8	39	
Итого за завтрак		410	8.5	14.7	50.4	368	
II завтрак	Сок в ассортименте	200	0.4	0.0	16.3	67	№ 518-2013, Пермь
		200	0.4	0.0	16.3	67	
Обед	Винегрет овощной	60	1.2	4.0	5.7	64	№ 71-2004
	Суп из капусты с мясом	180/10	4.7	6.5	6.4	103	№ 1.35-1995, Екатеринбург
Итого за обед	Гуляш	70	10.2	9.3	2.1	133	№ 451-2004
	Каша гречневая отварная	130	4.1	4.4	21.7	143	№ 510-4004
	Компот из смеси фруктов	180	0.3	0.0	15.2	62	№ 508-2013, Пермь
	Хлеб пшеничный	40	0.8	0.4	17.6	77	
	Хлеб ржаной	40	0.9	0.5	15.1	69	
		630	22.2	25.1	83.8	650	
Ужин	Вареники ленивые	170	22.4	7.3	27.2	264	№ 325-2013, Пермь
	Соус молочный	50	1.3	2.7	6.9	57	№ 440-2013, Пермь
	Фрукт в ассортименте	120	0.2	0.2	20.6	85	№458-2006, Москва
	Кисломолочный напиток для д/п в ассортименте	200	3.6	6.7	13.7	130	№ 698-2004
Итого за ужин:		540	28	17	68	536	
Итого за день:		1780	59	57	224	1645	

ВТОРНИК

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Омлет натуральный	130	12.1	12.0	1.8	163.8	№340-2004
	Кукуруза консервированная(после термической обработки)	70	1.1	0.2	4.4	24	№101-2004
	Бутерброд с сыром	20/10	4.2	2.6	9.9	80	№ 3-2004
	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	101	№501-2013, Пермь
	Хлеб пшеничный	20	0.4	0.2	8.8	39	
Итого за завтрак		450	21.0	5.7	32.0	407.8	
II завтрак	Сок в ассортименте	200	0.4	0.0	16.3	67	№ 518-2013, Пермь
Итого:		200	0.4	0.0	16.3	67	
Обед	Салат из огурцов с маслом	50	0.5	4.1	1.7	46	№ 14/1-2011, Екатеринбург
	Суп Картофельный с фасолью и курицей	180/15	5.9	4.6	14.5	123	№ 145-2013, Пермь
	Котлета рыбная, запечённая	70	8.9	7.9	7.2	136	№ 9/7-2011, Екатеринбург
	Картофель отварной с маслом	150	2.7	3.8	17.9	117	№ 203-2004
	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	18.0	73	№ 631-2004
	Хлеб пшеничный	40	0.5	0.3	11.7	51	
	Хлеб ржаной	30	0.7	0.4	11.3	52	
Итого за обед		645	19.3	21.2	82.4	597.3	
Ужин	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	7.5	7.7	26.0	203	№ 311-2004
	Булочка «Домашняя»	50	3.4	4.5	28.5	168	№ 564-2013, Пермь
	Молоко питьевое кипячёное	200	5.8	5.0	9.4	106	№ 260-2001, Пермь
	Фрукт в ассортименте	100	0.1	0.2	5.7	25	№458-2006, Москва
Итого за ужин		550	16.6	17.8	84.3	563	
Итого за день:		1845	57.3	44.7	215	1635.1	

СРЕДА

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Каша кукурузная жидккая	200	5.5	5.9	27.0	183	№313-2004
	Бутерброд с джемом	20/20	1.8	0.2	24.4	107	№ 2-2004
	Чай с молоком	200	2.5	2.2	12.2	79	№ 495-2013, Пермь
Итого за завтрак		440	9.8	8.3	63.6	369	
II завтрак	Фрукт	100	0.1	0.2	5.7	25	№458-2006, Пермь
Итого		100	0.1	0.2	5.7	25	
Обед	Салат из свежих помидоров	50	0.9	4.1	3.4	54	№ 22-2013, Пермь
	Суп из разных овощей	180	2.1	3.6	9.6	79	№ 168-2004,
	Мясной сырок	70	9.8	7.3	12.1	153	№ 2.7-1995, Екатеринбург
	Соус молочный	30	1.0	2.1	2.6	34	№ 435-2013, Пермь
	Каша пшеничная	130	3.8	2.9	26.2	146	№ 302-2004
	Кисель из свежих ягод	200	0.3	0.2	17.2	66	№ 505-2013, Пермь
	Хлеб ржаной	30	0.7	0.4	11.3	51	
	Хлеб пшеничный	40	0.8	0.4	17.6	77	
Итого за обед:		730	19.5	21	100	660	
Ужин	Макароны, запечённые с яйцом	200	6.5	8.8	28.9	221	№ 297-2013, Пермь
	Булочка с изюмом	50	1.7	5.2	22.5	144	№ 11/12011, Екатеринбург
	Какао с молоком	180	2.7	2.9	12.7	88	№ 497-2013, Пермь
	Фрукт в ассортименте	100	0.1	0.4	16.4	70	№458-2006, Москва
Итого за ужин		530	11.0	17.3	80.5	522	
Итого за день:		1800	41	47	265	1643	

ЧЕТВЕРГ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Суп молочный с крупой (ячневой- пшеничной)	200	5.5	5.5	22.5	162	№ 18/4-2011, Екатеринбург
	Бутерброд с маслом	20/10	1.8	7.1	9.9	111	№ 1-2004
	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	15.9	101	№ 501-2013, Пермь
Итого за завтрак		430	10.5	15.3	48.3	372.9	
II завтрак	Сок в ассортименте	200	0.4	0.0	16.3	67	№ 518-2013, Пермь
Итого:		200	0.4	0.0	16.3	67	
Обед	Салат «Витаминный»	50	0.6	4.0	4.6	57	№ 21(II)-2006, Москва
	Суп – пюре из птицы	180	4.5	5.1	15.5	126	№ 173-2004
	Шницель рыбный	80	8.5	5.3	8.1	114	№ 391-2004
	Соус молочный	50	1.6	2.9	4.2	49	№ 435-2013, Пермь
	Пюре картофельное	150	3.0	4.4	18.9	127	№ 520-2004
	Компот из смеси фруктов	180	0.3	0.0	15.2	62	№ 508-2013, Пермь
	Хлеб ржаной	40	0.9	0.6	15.1	69	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	11.4	58	
Итого за обед:		790	21.8	22.6	93.0	66.4	
Ужин	Капуста, запечённая в молочном соусе с сыром	150	4.9	5.1	16.3	131	№ 7.40-1995, Екатеринбург
	Пюре из говядины	70	9.7	9.5	5.9	148	№393-2013, Пермь
	Булочка «К чаю»	80	2.7	6.2	27.4	176	№ 788-2004
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	12.6	51	№ 685-2004
	Хлеб пшеничный	10	0.2	0.1	4.4	19	
Итого за ужин:		500	18	21	67	525	
Итого за день:		1920	50	59	230	1651	

ПЯТНИЦА

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Жиры	Белки	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	5.5	6.5	20.5	163	№ 164-2013, Пермь
	Чай с молоком	180	2.5	2.2	10.2	71	№ 495-2013, Пермь
	Бутерброд с сыром	20/10	4.2	2.6	9.9	80	№ 3-2004
Итого за завтрак		410	12	11	53	364	
II завтрак	Сок в ассортименте	200	0.4	0.0	16.3	67	№ 518-2013, Пермь
Итого		200	0.4	0.0	16.3	67	
Обед	Салат картофельный с огурцами	50	0.8	4.1	7.4	70	№ 75-2013, Пермь
	Уха рыбакская	180/50	5.9	6.2	15.1	140	№ 30/2-2011, Екатеринбург
	Биточки рубленные из птицы	70	8.9	8.5	5.9	136	№ 498-2004
	Капуста тушёная	150	4.6	6.2	14.0	130	№ 423-2013, Пермь
	Компот из изюма	180	0.3	0.0	14.1	58	№ 638-2004
	Хлеб пшеничный	20	0.4	0.2	8.8	39	
	Хлеб ржаной	30	0.7	0.4	11.3	52	
Итого за обед:		680	21.6	25.6	76.6	624	
Ужин	Печень говяжья по - строгановски	80	11.2	10.4	2.9	150	№ 431-2004
	Пюре картофельное	150	3.0	4.5	18.9	128	№ 520-2004
	Булочка « Российская»	80	2.8	5.9	35.7	207	№ 778-2004
	Хлеб ржаной	10	0.2	0.1	3.8	17	
	Чай с сахаром	200	0.1	0.0	12.6	51	№ 685-2004
Итого за ужин		510	17	21	74	553	
Итого за день:		1800	52	58	225	1631	