

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБУ «Муниципальное УЧУ
и «Территориальный Центр»

М.В. Высоцкая

Красноперекопского района Республики Крым

«01» сентября 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»

О.А. Высоцкая

«01» сентября 2025 г.

Примерное

циклическое меню для горячего питания

Дошкольников в МБ, ОУ Муниципальное УЧУ и Территориальный Центр
Красноперекопского района Республики Крым М.В. Высоцкая

День :1- понедельник Неделя :первая Возрастная категория: 3-7 лет	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	182	Каша жидкая молочная пшеничная "Артек"	1/205	7,51	11,72	37,05	285
	1	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/10/5	3,57	5,43	15,14	121,14
	382	Какао с молоком	1/180	3,67	3,19	15,82	106,74
	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
Второй завтрак				15,15	20,74	77,81	559,88
Итого за завтрак :				0,17	0,025	0,47	3
Обед	71	Овощи свежие	1/30				
	102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,09	4,28	12,9	107
	278	Тефтели с соусом	1/40/20	4,4	4,9	5,9	86
	203	Макароны с маслом	1/100	3,82	4,09	21,5	138
Итого за обед :	348	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	0,14	0,14	21,5	87,8
	Пр	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
	Пр	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
				15,58	13,875	80,41	511,4
Полдник	210	Омлет натуральный	1/85/5	12,6	15,3	1,63	179,6
	Пр	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
				14,24	15,52	21,28	266,4
Итого за полдник :				44,97	50,135	179,5	1337,68
Итого за день :							
День :2- вторник Неделя :первая	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	182	Каша жидкая молочная манная	1/205	6,11	10,72	32,38	251
	3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
Второй завтрак				10,14	16,57	67,31	459,14
Итого за завтрак :				0,82	2,16	4,36	40,14
Обед	73	Овощи	1/30				
	103	Суп картофельный с макар. изделиями	1/200	2,15	2,27	13,96	94,6
	282	Пудинг из пшеницы	1/55	9,6	9,1	4	148
	171	Каша пшеничная "Артек"	1/100	2,8	3,01	16,2	107,1

Итого за обед Полдник	396	Кисель из плодов и ягод	1/180	0,16	0,07	24,2	98
	Пр	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
	Пр	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
				18,49	17,05	80,86	577,44
Итого за полдник Итого за день	466	Булочка	1/50	4,64	0,99	26,11	132
	470	Кофир или простокваша, или ряженка	1/150	4,35	3,75	6,2	77
				8,99	4,74	32,31	209
				37,62	38,36	180,48	1245,58
День :3- среда Неделя :первая Возрастная категория: 3-7 лет	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	183	Каша жидкая молочная гречневая	1/200	9,09	12,99	35,18	295
	3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14
Второй завтрак	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
	389	Сок фруктовый	1/100	0,5		12,7	53
	Пр	Кондитерские изделия	1/30	2	2,25	21,6	115,5
				15,22	20,69	94,61	624,64
Итого за завтрак Обед	71	Овощи свежие	1/30	0,17	0,025	0,47	3
	291	Ци из спелой капусты с картофелем со сметаной	1/200/3	1,55	4,71	4,88	82,1
	297	Фрикадельки куриные	1/50	6,86	10,24	4,05	136
	303	Каша вязкая рисовая	1/100	1,7	2,8	17,3	102,6
Итого за обед Полдник	348	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72
	Пр	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
	Пр	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
				13,54	18,325	64,74	435,02
Итого за полдник Итого за день	394	Макаронны отварные с маслом сливочным и сыром	1/100/5	5,2	5,8	22,29	162,05
	1	Хлеб с маслом сливочным	1/30/5	7,92	5,11	13,8	109,7
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
				13,18	10,93	46,08	311,75
День :4- четверг Неделя :первая	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
				41,91	49,945	205,43	1431,41

Возрастная категория: 3-7 лет				Б			Ж			У			(ккал)
				Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	
Завтрак	222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	1/100/10	17,14	10,8	39,49							324
	386	Кефир или простокваша	1/180	5,22	4,50	7,20							90,00
	PR	Кондитерские изделия	1/30	2	2,25	21,6							115,5
	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8							47
Второй завтрак													
Итого за завтрак	70	Овощи	1/20	24,76	17,95	78,09							576,5
	96	Рассольник ленинградский со сметаной	1/200/3	0,21	0,02	0,34							2
	240/366	Фрикадельки рыбные с соусом	1/50/20	1,75	4,82	9,76							96,3
	128	Пюре картофельное	1/100	7,4	6,3	5,1							122
Итого за обед	349	Компот из сухофруктов	1/180	2,17	6,41	12,59							121
	PR	Хлеб пшеничный	1/40	0,59	0,08	28,8							119,5
	401	Оладьи с повидлом	1/100/20	3,16	0,4	19,2							93,6
	411	Чай с сахаром	1/180	15,28	18,03	75,79							554,4
Итого за полдник				13,66	14,62	84,99							495
				53,7	50,6	239,87							1625,9
Итого за день													
День 5 - питание													
Неделя: порции													
Возрастная категория: 3-7 лет													
Завтрак	182	Каша из дробленки молочной рисовая	1/205	3,57	5,43	15,14							121,14
	31	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/180	0,06	0,02	9,99							40
	411	Чай с сахаром	1/100	0,4	0,4	9,8							47
	338	Фрукты по сезону	1/30	9,13	16,57	68,35							459,14
Второй завтрак													
Итого за завтрак	71	Овощи свежие	1/200	0,17	0,025	0,47							3
	97	Суп картофельный	1/50	1,88	2,26	13,5							91,2
	301	Кнели куриные	1/100	7,4	11,03	2,81							140
	171	Каша пшеничная "Арте́к"	1/180	2,8	3,01	16,2							107,1
Итого за обед	348	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	0,27	0,11	19,9							81,72
	PR	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,2							93,6

Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 6 - понедельник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06	17,075	80,56	559,42	
									9,21	9,6	19,3	194,47	
									4,35	3,75	6,2	77	
Итого за обед Полдник	Итого за полдник Итого за день	День : 7 - вторник Неделя : вторая Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	Второй завтрак Итого за завтрак Обед	№	реп.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	1/205	39,75	46,995	174,41	1290,03
									17,06				

Второй завтрак	389	Сок фруктовый	1/100	0,5	12,7	53		
Итого за завтрак	Пр	Кондитерские изделия	1/30	2	2,25	115,5		
				15,22	20,69	94,61		
	Обед	70	Овощи	1/20	0,21	0,34	2	
	82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200/3	1,58	4,69	8,91	93,3	
	234	Котлета рыбная	1/50	6,14	7,51	7,41	122	
	128	Пюре картофельное	1/100	2,17	6,41	12,59	121	
	396	Кисель из плодов и ягод	1/180	0,16	0,07	24,2	98	
	Пр	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,2	93,6	
	Пр	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8	
Итого за обед				14,8	19,35	81,13	572,7	
	466	Булочка	1/50	4,64	0,99	26,11	132	
Полдник	420	Кефир или простокваша, или ряженка	1/150	4,35	3,75	6,2	77	
Итого за полдник				8,99	4,74	32,31	209	
Итого за день				33,01	44,78	208,05	1406,34	
День : 8- средне	№	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
Неделя : вторая	реф.	наименование блюда		Б	Ж	У		
Возрастная категория: 3-7 лет Завтрак	182	Каша овсяная молочная овсяная	1/205	7,51	11,72	17,05	285	
	3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14	
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40	
Второй завтрак	389	Сок фруктовый	1/100	0,5		12,7	53	
	Пр	Кондитерские изделия	1/30	2	2,25	21,6	115,5	
Итого за завтрак				12,64	19,42	95,48	614,64	
	Обед	71	Овощи свежие	1/30	0,17	0,025	0,47	3
	102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,09	4,28	12,9	107	
	297	Фрикадельки куриные	1/50	6,86	10,24	4,05	136	
	103	Каша вязкая рисовая	1/100	1,7	2,8	17,3	102,6	
	Пр	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8	
	Пр	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8	
Итого за обед	348	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72	
				16,05	17,895	72,76	519,92	

Полдник		465	Булочка	1/50	4,64	0,99	26,11	132
		420	Кефир или простокваша, или ряженка	1/150	4,35	3,75	6,2	77
Итого за полдник					8,99	4,74	32,31	209
Итого за день					33,68	42,055	201,55	1343,56
День : 9 - четверг	№		Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетичес
Неделя : вторник	поц.		наименование блюда	порции	Б	Ж	У	кая ценность
Возрастная категория: 3-7 лет								(ккал)
Завтрак		182	Каша жидкая молочная рисовая	1/205	5,1	10,72	33,42	251
		3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14
		411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Второй завтрак		389	Сок фруктовый	1/100	0,5		12,7	53
		пр	Кондитерские изделия	1/30	2	2,25	21,5	115,5
Итого за завтрак					11,23	18,42	92,85	580,64
Обед		73	Овощи	2/20	0,82	2,2	4,4	40,14
		96	Рисовый суп ленинградский со сметаной	1/200/3	1,75	4,82	9,76	96,3
		268	Котлеты мясные	1/40	6	8	5,2	125
		203	Майонез с маслом	1/100	3,83	4,05	21,32	137
		148	Хлеб пшеничный	1/180	0,27	0,11	3,9	81,77
		пр	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
		пр	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
Итого за обед					15,52	19,52	78,72	569,76
Полдник		101	Оладьи с повидлом	1/100/20	12,6	14,6	75	455
		411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за полдник					12,66	14,62	84,99	495
Итого за день					43,51	52,66	256,56	1645,4
День : 10 - пятница	№		Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетичес
Неделя : вторник	поц.		наименование блюда	порции	Б	Ж	У	кая ценность
Возрастная категория: 3-7 лет								(ккал)
Завтрак		182	Каша жидкая молочная пшеничная	1/205	7,51	11,72	17,05	285
		3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14

Второй завтрак	411 Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за завтрак	338 Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
Обед	70 Овощи	1/20	11,54	17,57	71,98	493,14
	103 Салат картофельный с макар. изделиями	1/200	0,21	0,02	0,34	2
	301 Кнели куриные	1/50	2,15	2,27	13,96	94,6
	128 Порс картофельные	1/100	7,4	11,03	2,81	140
	389 Сок фруктовый	1/180	2,17	6,41	12,59	121
	Пр Хлеб ржаной	1/20	0,9		18,2	76,32
	Пр Хлеб пшеничный	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
			1,58	0,2	9,66	46,8
Итого за обед			15,79	20,17	66,04	523,52
Подъем	352 Завтрак из творога с морозило и молоком студ.	1/75/10	9,21	9,6	13,3	194,47
	1 Хлеб с маслом сливочным	1/30/5	2,41	3,93	15,14	103,14
Итого за полдник	411 Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за день			11,68	13,55	44,43	337,61
			39,01	51,23	162,45	1354,27
Итого за 10 дней						
Наименование сборников рецептов:		Пищевые вещества				Энергетическая ценность (ккал)
Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях		Б Ж К У				
/ Под ред. М.А. Могаильного и В.А. Тутельяна - М. Де Ли принт, 2011 - 544 с./		420,83 481,51 2005,97				14082,9
Сборник рецептов для детей дошкольного, школьного и образовательных организаций						
/ Под ред. М.А. Могаильного и В.А. Тутельяна - М. Де Ли принт, 2016 - 640 с.						

Итого за 10 дней

Наименование сборников рецептов:

Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях

/ Под ред. М.А. Могаильного и В.А. Тутельяна - М. Де Ли принт, 2011 - 544 с./

Сборник рецептов для детей дошкольного, школьного и образовательных организаций

/ Под ред. М.А. Могаильного и В.А. Тутельяна - М. Де Ли принт, 2016 - 640 с.

Для приготовления блюда используется йодированная соль.

Примечание: это меню составлено для образовательных организаций питания.

Директор ООО "Комбинат школьного питания"

О.А.Высоцкая

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью
на 3 листах

Директор МБОУ

Зеленовский УВК им. Героя Советского
Союза М.К. Тимошенко

Я.В.Литовченко

