


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ВЕСЁЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
АКБУЛАКСКОГО РАЙОНА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ»

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ
«Весёловская СОШ №1»

Воронова С. А.
Приказ 01-09/183 от 01.11.2024

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ**

Воспитанников группы кратковременного пребывания

Примерное меню для ОО, реализующих программу дошкольного образования

зимний период/
 октябрь - декабрь 2023-2024 учебного года, 3 - 7 лет

Источники информации: Сборник рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания воспитанников дошкольных организаций (3-7 лет)/ Новосибирск, 2021г., 296 стр.; Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / д. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.;

Наименование пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	6,9	29	202,7	54-13к-2020
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,1	7,4	35,2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
	чай с сахаром	180	0,1	0,0	5,8	3,9	54-2гн-2020
завтрак		345	7,5	7	42,2	241,8	
завтрак	яблоко	100	0,3	0,3	9,8	44,3	Пром. (ГОСТ 34314-2017)
		100	0,3	0,3	9,8	44,3	
завтрак	салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
	суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	180	1,6	4,5	9,7	86	54-11с-2020
	макароны отварные	130	4,7	4,2	28,4	170,6	54-1г-2020
	котлета из курицы	70	13,4	3,0	9,4	118,0	54-5м-2020
	соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,2	54-3соус-2020
	кисель из концентрата (смесь)	180	0,4	0,0	25,3	102,7	376
	хлеб ржаной	15	1,6	1,5	7,8	36,9	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,2	14,8	70,4	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
обед		685	25,74	20	103	680,3	
	сок яблоко-тыква (тыква-яблоко)	180	0,0	0,0	21,6	86,4	Пром. (ТУ 10.86.10-006-48080141.2016)

вафли	25	1,4	5,6	16,6	122,6	Пром. (ГОСТ 14031-2014)
за полдник	205	1,4	5,6	38,2	209	
за 1 день	1335	34,94	32,9	193,2	1175,4	
каша "Дружба"	150	3,8	4,4	18	126,8	54-16к-2020
хлеб пшеничный	15	1,2	0,1	7,4	35,2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
какао с молоком	180	4,1	3,2	11,3	90,4	54-21гн-2020
за завтрак	345	9,1	7,7	36,7	252,4	
завтрак	100	1,5	0	22,3	95,7	Пром. (ГОСТ 51603-2000)
за второй завтрак	100	1,5	0	22,3	95,7	
салат из моркови и яблок	50	0,43	5,09	3,39	61,1	54-11з
суп картофельный с клецками	180	1,6	2,4	9,9	84,2	54-6с-2020
рагу из курицы	150	15,6	5,3	13,1	162,9	54-27м-2020
компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	17,8	72,9	54-1хн-2020
хлеб ржаной	15	1,6	1,5	7,8	36,9	Пром. (ГОСТ 2077-84)
хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,3	58,7	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
за обед	600	21,73	14,44	64,29	476,7	
сок мультифрукт	180	0,0	0,0	20,7	82,8	Пром. (ГОСТ 32103-2013)
булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,5	177,0	54-10в-2020
за полдник	240	4,6	4,1	51,2	259,8	
за 2 день	1285	36,93	26,24	174,49	1084,6	
суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,4	13,4	100,7	54-19к-2020
хлеб пшеничный	15	1,2	0,1	7,4	35,2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0,0	0,1	1,3	54-1гн-2020
за завтрак	345	5,48	3,5	20,9	137,2	
завтрак	100	0	0	12	48	Пром. (ГОСТ 32103-2013)

за второй	100	0	0	0	12	53,2	
дк	50	1,6	5		4,7	70,8	22
салат картофельный с зелёным горошком	180	1,53	4,4		8,6	81	54-2с-2020
борщ с капустой и картофелем со сметаной	130	7,2	5,5		31,2	46,7	54-4г-2020
каша гречневая рассыпчатая	70	12,8	12,2		11,6	206,5	54-6м-2020
биточки из говядины	20	0,6	3,3		1,3	37,2	54-4соус-2020
соус сметанный натуральный	180	0,4	0,1		16,6	68,2	54-4хн-2020
компот из изюма	15	1,6	1,5		7,8	36,9	Пром. (ГОСТ 2077-84)
хлеб ржаной	25	2,0	0,2		12,3	58,7	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
хлеб пшеничный	670	27,73	32,2		94,1	606,04	
на обед	180	5,0	4,5		8,5	95,7	Пром. (ГОСТ 31450-2013)
молоко	45	2,6	9,9		33,7	162,9	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
пряник	225	7,6	14,4		42,16	258,6	
на полдник	1340	40,81	50,1		169,16	1055,04	
на 3 день							

каша вязкая молочная овсяная	150	6,4	8,5		25,7	204,6	54-9к-2020
хлеб пшеничный	15	1,2	0,1		7,4	35,2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
кофейный напиток с молоком	180	3,4	2,6		10,2	77,4	54-23гн-2020
на завтрак	345	11,0	11,2		43,3	317,2	
сок яблоко-тыква (тыква-яблоко)	100	0	0		12	48	Пром. (ГОСТ 32103-2013)
на завтрак	100	0,0	0		12	48,0	
икра морковная	50	1	3,5		5	56,7	54-12з-2020
суп из овощей с фрикадельками мясными	180	7,8	3,9		12,5	116,1	54-5с-2020
каша перловая рассыпчатая	130	5,4	4,1		70,2	151,9	54-5г-2020
котлета рыбная (минтай)	70	9,8	2,0		6,0	80,1	54-3р-2020
соус белый основной	20	0,1	0,7		0,8	9,5	54-2соус-2020
кисель из концентрата (смесь)	180	0,4	0,0		25,3	102,7	376

	хлеб ржаной	15	1,6	1,5	7,8	36,9	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
за обед		665	27,6	15,9	137,4	600,8	
	булочка школьная	60	5,2	1,8	34,0	172,6	54-9в-2020
Пром.	ряженка	150	4,5	3,8	6,3	76,5	Пром. (ГОСТ 31455-2012)
за полдник		210	9,7	5,55	40,3	249,1	
за 4 день		1320	48,3	32,65	233	1215,1	
	суп молочный с гречневой крупой	150	4,3	3,6	11,9	97,4	54-17к-2020
	чай с сахаром	180	0,1	0,0	5,8	3,9	54-2гн-2020
	масло сливочное порциями	5	0,5	3,6	0,5	33,1	53-19з-2020
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,1	7,4	35,2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
за завтрак		350	6,1	7,3	25,6	169,6	
	банан	100	1,5	0	22,4	95,6	Пром. (ГОСТ 51603-2000)
за завтрак		100	1,5	0	22,4	95,6	
за второй	салат "Здоровье"	50	0,9	3,4	2,9	45	25
	суп картофельный с фасолью	180	3,7	3,6	12,6	97,5	54-9с-2020
	макароны отварные	130	4,7	4,2	28,4	170,6	54-1г-2020
	котлеты из говядины	70	12,8	12,2	11,6	206,5	54-4м-2020
	соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,2	54-3соус-2020
	компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	17,8	72,9	54-1хн-2020
	хлеб ржаной	15	1,6	1,5	7,8	36,9	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,3	58,7	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
за обед		670	26,84	25,6	95,2	702,3	
	сок мультифрукт	180	0,0	0,0	20,7	82,8	Пром. (ГОСТ 32103-2013)

кекс творожный	50	5,8	7,6	21,0	176,1	54-5В-2020
за полдник	230	5,8	7,6	41,7	258,9	
за 5 день	1350	40,24	40,5	184,9	1226,4	
каша вязкая молочная кукурузная	150	5,4	7	33	215,8	54-2к-2020
хлеб пшеничный	15	1,2	0,1	7,4	35,2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0,0	0,1	1,3	54-1гн-2020
за завтрак	345	6,8	7,1	40,5	252,3	
сок морковь-яблоко (яблоко-морковь)	100	0	0	12	48	Пром. (ГОСТ 32103-2013)
за второй к	100	0,9	0	12	48,0	
салат из свёклы отварной	50	0,7	2,3	3,8	38	54-13з-2020
щи из свежей капусты со сметаной	180	1,5	4,4	4,8	64,9	54-1с-2020
плов с курицей	150	20,5	6,0	24,9	236,0	54-12м-2020
компот из изюма	180	0,4	0,1	16,6	68,2	54-4хн-2020
хлеб ржаной	15	1,6	1,5	7,8	36,9	Пром. (ГОСТ 2077-84)
хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
за обед	600	26,6	14,5	70,2	502,6	
молоко	180	5,0	4,5	8,5	95,7	Пром. (ГОСТ 31450-2013)
печенье	25	1,8	2,9	18,7	104,2	Пром. (ГОСТ 24901-2014)
за полдник	205	6,8	7,4	27,16	199,9	
за 6 день	1250	41,08	29	149,86	1002,8	
каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	6,9	29	202,7	54-13к-2020
чай с молоком и сахаром	180	1,4	1,0	7,8	45,8	54-4гн-2020
хлеб пшеничный	15	1,2	0,1	7,4	35,2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
за завтрак	345	8,8	8	44,2	283,7	

завтрак	яблоко	86	0,3	0,3	0,3	8,5	38,1	Пром. (ГОСТ 34314-2017)
завтрак		100	0,3	0,3	0,3	9,9	44,3	
завтрак	икра морковная	50	1	3,5	3,5	5	56,7	54-12з-2020
завтрак	суп картофельный с горохом	180	3,8	3,6	3,6	14,2	104,3	54-8с-2020
завтрак	картофель отварной	130	2,5	4,2	4,2	19,4	125,1	54-23г-2020
завтрак	тефтели рыбные (минтай)	70	9,0	5,7	5,7	8,8	121,5	54-11р-2020
завтрак	кисель из концентрата (смесь)	180	0,4	0,0	0,0	25,3	102,7	376
завтрак	соус белый основной	20	0,1	0,7	0,7	0,8	9,5	54-2соус-2020
завтрак	хлеб ржаной	15	1,6	1,5	1,5	7,8	36,9	Пром. (ГОСТ 2077-84)
завтрак	хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	0,2	12,3	58,7	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
завтрак		670	20,4	19,4	19,4	93,6	615,4	
завтрак	вафли	25	1,3	5,5	5,5	16,5	122,5	Пром. (ГОСТ 14031-2014)
завтрак	ряженка	150	4,5	3,8	3,8	6,3	76,5	Пром. (ГОСТ 31455-2012)
завтрак		175	5,8	9,25	9,25	22,8	199	
завтрак		1290	35,3	36,95	36,95	170,5	1142,4	
завтрак	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,4	3,4	13,4	100,7	54-19к-2020
завтрак	чай с сахаром	180	0,1	0,0	0,0	5,8	3,9	54-2гн-2020
завтрак	кисель из концентрата (смесь)	10	2,3	3	3	0	35,8	54-1з-2020
завтрак	хлеб пшеничный	15	1,2	0,1	0,1	7,4	35,2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
завтрак		355	7,7	6,5	6,5	26,6	175,6	
завтрак	банан	100	1,5	0	0	22,3	95,7	Пром. (ГОСТ 51603-2000)
завтрак		100	1,5	0	0	22,3	95,7	
завтрак	икра свекольная	50	1,1	3,5	3,5	5,7	59,5	54-15з-2020

	суп картофельный с крупой (крупа перловая)	180	1,7	4,5	9,3	84,8	54-10с-2020
	горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г-2020
	шницель из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	54-7м-2020
	компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	17,8	72,9	54-1хн-2020
	хлеб ржаной	15	1,6	1,5	7,8	36,9	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,3	58,7	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
		675	35,1	24,1	99,1	738,9	
к:	сок яблоко-тыква (тыква-яблоко)	180	0,0	0,0	21,6	86,4	Пром. (ТУ 10.86.10-006-48089141-2016)
	пряник	45	2,6	9,9	33,7	162,9	Пром. (ГОСТ 15810-2014)
		225	2,6	9,9	55,3	249,3	
	за 8 день	1355	46,9	40,5	203,3	1259,5	

	каша вязкая молочная пшеничная с курагой	150	6,3	7,2	30,1	211,2	54-8к-2020
	чай с лимоном и сахаром	180	0,2	0,0	0,1	1,3	54-1гн-2020
	бутерброд с маслом сливочным	20	1,7	3,7	7,9	68,3	54-27з-2020
		350	8,2	10,9	38,1	280,8	
	сок мультифрукт	100	0	0	11,5	46	Пром. (ГОСТ 32103-2013)
		100	0,9	0	11,5	46,0	
	горошек зеленый	50	1,4	0,1	2,9	18,4	54-20з-2020
	суп из овощей	180	1,3	3,3	7,3	64,1	54-17с-2020
	каша гречневая рассыпчатая	130	7,2	5,5	31,2	46,7	54-4г-2020
	фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,3	153,1	54-14м-2020
	соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,2	54-3соус-2020
	кисель из концентрата (смесь)	180	0,4	0,0	25,3	102,7	376
	хлеб ржаной	15	1,6	1,5	7,8	36,9	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,2	14,8	70,4	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
		685	25,86	20,8	96,4	506,54	

к:	молоко	180	5,0	4,5	8,5	95,7	Пром. (ГОСТ 31450-2013)
	булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,5	177,0	54-10в-2020
за полдник		240	9,6	8,6	38,96	272,7	
за 9 день		1375	44,54	40,3	184,96	1106,04	
0							
	каша вязкая молочная овсяная	150	6,4	8,5	25,7	204,6	54-9к-2020
	чай с молоком и сахаром	180	1,4	1,0	7,8	45,8	54-4гн-2020
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,1	7,4	35,2	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
за завтрак		345	9,0	9,6	40,9	285,6	
завтрак	сок морковь-яблоко (яблоко-морковь)	100	0	0	12	48	Пром. (ГОСТ 32103-2013)
за второй		100	0,0	0	12	48,0	
	икра морковная	50	1	3,5	5	56,7	54-12з-2020
	свекольник	180	1,6	3,9	9,6	79,5	54-18с-2020
	рагу из курицы	150	15,6	5,3	13,1	162,9	54-27м-2020
	компот из изюма	180	0,4	0,1	16,6	68,2	54-4хн-2020
	хлеб ржаной	15	1,6	1,5	7,8	36,9	Пром. (ГОСТ 2077-84)
	хлеб пшеничный	25	2,0	0,2	12,3	58,7	Пром. (ГОСТ 31805-2018)
за обед		600	22,2	14,45	64,4	462,9	
	ряженка	180	5,4	4,5	7,6	91,8	Пром. (ГОСТ 31455-2012)
к:	печенье	25	1,8	2,9	18,7	104,2	Пром. (ГОСТ 24901-2014)
за полдник		205	7,2	7,4	26,3	196	
за 10 день		1250	38,4	31,45	143,6	992,5	