



Утверждаю
Директор МКОУ НОШ п. Лунданка

В.Н. Кошкина

Приказ № 1/43-2 от 02.09.2024

Меню приготавливаемых блюд

(дошкольная группа от 3 до 7 лет)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углево ды		
Неделя 1 Понедельник							
завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная	200	5,8	6,9	34,3	262,3	54-2к-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	67,9	Пром.
	Итого за завтрак	410	8,3	7,2	51,6	356,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,0	22,0	90,0	Пром.
Обед	Икра морковная	50	1,3	4,3	6,3	68,5	
	Рассольник ленинградский	180	4,7	6,2	13,6	129,4	54-3с-2020
	Картофельное пюре	120	2,4	4,6	19,0	126,6	54-11г-2020
	Котлета рыбная (минтай)	60	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	23,7	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за обед	620	25,0	18,2	64,8	632,7	
полдник	Пряник	50,0	2,2	1,7	27,3	137,0	Пром.
	Молоко	200	4,7	5,1	7,7	115,4	Пром.
	Итого за полдник	250	6,9	6,8	35,0	252,4	
	Итого за день	1380	40,0	28,1	189,1	1263,2	
Неделя 1 вторник							
завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,4	11,5	38,8	262,1	54-6к-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	67,9	Пром.
	Итого за завтрак	410	11,0	11,8	68,0	356,4	
Второй завтрак	Фруктовое пюре	100	1,0	0	21,0	91,0	Пром.
Обед	Суп картофельный с горохом	180	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с-2020
	Каша гречневая	130	8,2	6,9	35,9	190,0	54-4г-2020

	рассыпчатая						
	Котлета из курицы	70	11,6	2,9	7,5	128,3	54-5м-2020
	Какао на молоке	180	4,6	4,4	12,5	87,2	54-21гн-2020
	Хлеб в ассортименте	40	3,1	0,4	15,3	97,2	Пром.
	Итого за обед	600	43,2	19,2	87,5	635,8	
полдник	Винегрет с растительным маслом	50	0,7	5,3	4,5	68,9	54-16з-2020
	Яйцо вареное	40	5,6	8,0	0,6	58,0	54-6о-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	67,9	Пром.
	Итого за полдник	300	8,8	13,6	22,4	238,2	
	Итого за день	1410	55,0	44,6	198,9	1321,4	
Неделя 1 среда							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	5,5	18,4	189,8	54-18к-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	26,4	54-2гн-2020
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,9	Пром.
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	67,9	Пром.
	Итого за завтрак	420	7,9	13,0	35,8	350,0	
Второй завтрак	Фруктовое пюре	100	1,0	0	21,0	91,0	Пром.
Обед	Салат из моркови и яблок	50	0,5	5,4	3,9	66,1	54-1з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,5	4,4	9,3	83,1	54-2с-2020
	Макароны отварные	150	4,0	4,2	28,00	228,0	54-1г-2020
	Биточки из курицы	70	11,5	2,6	8,0	106,7	54-23м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	20,4	84,0	54-7хн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	67,9	Пром.
	Итого за обед	660	20,3	16,9	81,1	635,8	
полдник	Ватрушка творожная	70	7,3	8,3	64,9	320,2	Пром.
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,6	54-2гн-2020
	Итого за полдник	250	7,5	8,3	70,7	344,8	
	Итого за день	1430	36,7	38,2	208,6	1421,6	
Неделя 1 четверг							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	6,2	9,5	27,6	268,8	54-9к-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	67,9	Пром.
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,6	54-2гн-2020
	Итого за завтрак	410	8,7	9,8	44,9	361,3	
Второй завтрак	Сок	100	1,0	0	21,0	91,0	Пром.
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,4	5,3	6,2	78,2	54-7з-2020
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	180	7,1	3,5	13,0	161,7	54-12с-2020
	Рагу из курицы	200	18,9	6,3	15,8	287,4	54-22м-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,6	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	40	3,1	0,4	15,3	97,2	Пром.

	Итого за обед	660	30,7	15,5	96,1	649,1	
полдник	Пряник	50,0	2,2	1,7	27,3	127,0	Пром.
	Йогурт	200,0	8,5	5,1	5,7	124,8	Пром.
	Итого за полдник	250	10,7	6,8	33,0	251,8	
	Итого за день	1420	51,1	32,1	195,0	1353,2	
Неделя 1 пятница							
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,5	8,0	30,0	225,4	54-13к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	0	6,0	28,1	54-3гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	67,9	Пром.
	Итого за завтрак	420	12,6	12,7	47,5	375,1	
Второй завтрак	Сок в ассортименте	100	0,5	0,0	22,0	90,0	Пром.
Обед	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	180	1,8	4,4	10,5	132,7	54-10с-2020
	Рагу из овощей	130,0	2,3	6,0	12,3	140,8	54-9г-2020
	Котлета из курицы	70	11,6	2,9	7,5	132,6	54-5м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	20,4	95,2	54-1хн-2020
	Хлеб в ассортименте	40	3,1	0,4	15,3	97,2	Пром.
	Итого за обед	600	19,3	13,7	66,0	598,5	
полдник	Кекс ванильный	70	2,6	9,3	28,3	247,1	Пром.
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	23,7	54-2гн-2020
	Итого за полдник	250	2,8	9,3	34,1	270,8	
	Итого за день	1370	35,2	35,7	169,6	1334,40	
Неделя 2 понедельник							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	6,3	8,6	29,1	242,0	54-6к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,3	0	6,0	28,1	54-3гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	67,9	Пром.
	Итого за завтрак	410	8,9	8,9	46,6	338,0	
Второй завтрак	Сок	100	1,0	0	21,0	91,0	Пром.
Обед	Огурец в нарезке	60	0,6	0,0	1,8	10,7	
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	4,4	5,2	85,6	54-1с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,6	5,2	34,2	262,5	54-4г-2020
	Котлета рыбная (минтай)	70	8,5	1,7	4,4	77,2	54-3р-2020
	Какао на молоке	180	4,1	3,8	11,2	106,7	54-7гн-2020
	Хлеб в ассортименте	40	3,1	0,4	15,3	97,2	Пром.
	Итого за обед	680	24,4	15,5	72,1	640,0	
полдник	Вафли	50,0	1,2	1,0	29,2	155,4	Пром.
	Молоко	200	4,7	5,1	7,7	125,4	Пром.
	Итого за полдник	250	5,9	6,1	36,9	280,8	
	Итого за день	1440	40,2	30,5	176,6	1358,8	
Неделя 2 вторник							
завтрак	Каша «Дружба»	200	3,7	5,2	18,4	185,0	54-16к-2020

	Повидло	10	0,1	0,0	11,9	57,8	Пром.
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	26,4	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	67,9	Пром.
	Итого за завтрак	420	6,3	5,5	47,6	337,1	
Второй завтрак	Сок	100	1	0	21,0	91,0	Пром.
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,4	5,3	6,2	78,2	54-7з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,5	4,4	9,3	103,5	54-2с-2020
	Картофельное пюре	130	2,4	4,6	19,0	146,9	54-11г-2020
	Биточки из курицы	70	11,5	2,6	8,0	131,8	54-23м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	20,4	84,0	54-1хн-2020
	Хлеб в ассортименте	40	3,1	0,4	15,3	97,2	Пром.
	Итого за обед	600	20,4	17,3	78,2	641,6	
полдник	Блины с повидлом	130/20	7,30	8,30	64,9	284,0	674 - 1994
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	23,7	54-2гн-2020
	Итого за полдник	330	7,5	8,3	70,7	307,7	
	Итого за день	1450	35,2	31,1	217,5	1377,4	
Неделя 2							
среда							
завтрак	Суп молочный с рисом	200	3,6	4,1	14,0	167,4	54-18к-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,6	54-2гн-2020
	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	74,0	Пром.
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за завтрак	420				333,9	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,0	22,0	90,0	Пром.
обед	Салат из моркови и яблок	50	0,5	5,4	3,9	100,6	54-11з-2020
	Суп картофельный с клецками	180	4,1	2,9	11,7	115,7	54-6с-2020
	Капуста тушеная	150	2,9	4,0	12,6	137,9	54-8г-2020
	Котлета из курицы	70	11,6	2,9	7,5	132,9	54-5м-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	26,6	54-2гн-2020
	Хлеб в ассортименте	40	3,1	0,4	15,3	97,2	Пром.
	Итого за обед	670	22,4	15,6	56,8	610,9	
полдник	Бисквит молочный	70	6,1	5,7	24,5	190,8	54-3г-2020
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,6	54-2гн-2020
	Итого за полдник	250	6,3	5,7	30,3	283,3	
	Итого за день	1440	35,4	32,9	140,5	1318,1	

Неделя 2 четверг							
завтрак	Каша манная	200	3,6	6,1	22,8	252,0	257-1994
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	23,7	54-2ГН-2020
	Повидло	10	0,1	0,0	11,9	47,8	Пром.
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	57,9	Пром.
	Итого за завтрак	420	6,2	6,4	52,0	381,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0	22,0	90,0	Пром.
обед	Салат из свеклы отварной	50	0,4	1,4	2,3	65,8	54-13з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,3	1,8	19,0	131,8	54-7с-2020
	Плов с курицей	150	20,4	6,0	26,0	2399	54-12м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	20,4	84,0	54-1хн-2020
	Хлеб в ассортименте	40	3,1	0,4	15,3	97,2	Пром.
	Итого за обед	600	26,7	9,6	83,0	618,7	
полдник	Пряник тульский	70	4,5	3,2	25,7	179,7	Пром.
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,6	54-2ГН-2020
	Итого за полдник	250	4,7	3,2	31,5	204,3	
	Итого за день	1370	38,1	19,2	188,5	1294,4	
Неделя 2 пятница							
завтрак	Каша вязкая молочная овсяная	200	6,2	9,5	27,6	253,8	54-9ж-2020
	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,9	Пром.
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,6	54-2ГН-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	67,9	Пром.
	Итого за завтрак	400	8,6	17,0	45,0	412,2	
Второй завтрак	Фруктовое пюре	100	1,0	0	21,0	90,0	Пром.
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	1,4	5,3	6,2	78,2	54-7з-2020
	Суп картофельный с горохом	180	6,4	3,9	16,6	157,0	54-8с-2020
	Рагу из курицы	200	12,6	4,2	10,5	217,4	54-22м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,0	0,0	20,4	84,0	54-1хн-2020
	Хлеб в ассортименте	40	3,1	0,4	15,3	97,2	Пром.
	Итого за обед	660	23,5	13,8	69,0	633,80	
полдник	Рулет ягодный	70	9,3	10,3	64,90	253,2	674 - 1994
	Чай с сахаром	180	0,2	0	5,8	24,6	54-2ГН-

							2020
	Итого за полдник	250	9,5	10,3	70,7	277,8	
	Итого за день	1410	42,6	41,1	205,7	1413,8	
	Средние показатели за период	1410	41,7	48,6	193,8	1352,0	

Меню пригласительных блюд

(дополнительная группа от 3 до 7 лет)

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Срок реализации
			белки	жиры	углеводы		
Завтрак	Каши вязкие молочные с кукурузой	200	5,8	0,9	34,3	202,3	34-28-2020
	Чай с сахаром	100	0,2	0	5,8	26,4	34-28-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	67,9	Пром.
	Итого за завтрак	330	8,3	1,2	51,6	356,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,5	0,0	21,0	90,0	Пром.
Обед	Пюре морковная	50	1,3	1,3	6,3	68,3	
	Рассольник с мясом (суп)	150	4,7	6,2	13,6	129,4	34-30-2020
	Картофельное пюре	120	2,4	4,6	19,0	126,6	34-11-2020
	Котлета рыбная (суп-пюре)	60	14,1	2,8	8,6	113,5	34-19-2020
	Чай с сахаром	100	0,2	0	5,8	26,4	34-28-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	67,9	Пром.
	Итого за обед	460	25,0	18,2	64,5	622,1	
Полдник	Пряники	50,0	2,2	1,7	27,3	137,0	Пром.
	Молоко	200	4,7	5,1	22	115,4	Пром.
	Итого за полдник	250	6,9	6,8	31,5	252,4	
	Итого за день	1380	40,0	28,1	189,1	1281,1	
Завтрак	Каши вязкие молочные с рисом	200	8,4	1,2	34,3	262,1	34-04-2020
	Чай с сахаром	100	0,2	0	5,8	26,4	34-28-2020
	Хлеб в ассортименте	30	2,3	0,3	11,5	67,9	Пром.
	Итого за завтрак	330	11,0	1,5	51,6	356,4	
Второй завтрак	Фруктовый сок	100	1,0	0	21,0	91,0	Пром.
Обед	Суп картофельный с горохом	180	6,8	4,8	16,3	133,1	34-30-2020
	Каши гречневая	100	8,2	4,9	35,9	190,0	34-11-2020