

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ пос.Ленинский
И.Л. Погосян
« » 2025г.



Меню приготавливаемых блюд
СП ГБОУ СОШ пос.Ленинский д/с «Журавушка»
для возрастной категории от 3 до 6 лет
(весеннее – летнее) на 2025г.

Неделя 1
1 день (понедельник)

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы		
Масло порционно	20	0,04	16,5	3,32	149,6	1-8
Каша пшеничная молочная жидкая	193/12	9,3	10,61	41,18	297,22	V-38
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV-2
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	1-4
Итого за завтрак		12	27,39	74,7	578,35	

Завтрак II:

Обед:

Зеленый горошек	20	0,62	0,04	1,3	8,05	X -50
Суп рыбный из консервов	200	8,14	2,08	6,66	120,68	XI-10
Котлета мясная рубленая паровая	80	11,6	4,7	4,35	100,04	11-6
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	115/5	6,84	5,78	32,94	216,4	V – 6
Соус томатный со сливочным маслом	30	0,36	0,9	2,92	21,36	XII – 2
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	XIV – 6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I – 5
Итого за обед		32,4	13,9	99,73	691,47	

Полдник:

Ватрушка с творогом	100	10,48	10,9	33,11	287,3	XIII – 14
Кофейный напиток с молоком	200	2,76	3,04	13,97	95,22	XIV – 24
Итого за полдник		13,24	13,94	47,08	384,52	
Итого за день		57,64	55,23	221,51	1652,3	

2 день (вторник)

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы		
Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71,2	1-10
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	199/6	6,82	11,27 5	23,2	221,85	V-22
Чай с сахаром	200	0	0	13	49	XIV-2
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	1-4
Итого за завтрак		14,08	17,35 5	53,4	424,58	

Завтрак II:

Обед:

Салат из свеклы отварной с р/маслом	56\4	0,85	3,05	0,3	45,18	X -24
Щи с капустой с картофелем и фасоль	200	1	4	3,9	67,8	XI-48
Биточки мясные паровые	80	11,52	7,72	7,6	146,7	II-4
Картофель и овощи тушенные в соусе	140	2,9	4,8	12,9	132,1	VII – 8
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	XIV – 6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I – 5
Итого за обед		21,11	19,97	76,26	602,12	

Полдник:

Пирожок с яйцом печеный	80/20	8,1	4,24	38,48	224,62	XIII – 16
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV – 2
Итого за полдник		8,1	4,24	51,48	273,9	
Итого за день		43,29	41,565	181,14	1300,6	

3 день (среда)

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы		
Повидло порционно	10	0,04	0	6,5	25	I - 15
Каша кукурузная молочная жидкая	200/5	7,6	8,27	36,16	250,01	V-30
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV-2
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	1-4
Итого за завтрак		10,3	8,55	72,86	406,54	

Завтрак II:

Обед:

Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,2	X -39
Суп картофельный с клецками	200	1,64	2,48	10,06	69,2	XI-44
Капуста тушеная с мясом	220	6,75	6	5,51	191,25	II-25
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	XIV – 6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I – 5
Итого за обед		13,37	8,9	67,51	487,59	

Полдник:

Винегрет с р/маслом	112/8	1,92	6,2	10	109,6	X - 48
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	I – 3
Кисель из концентрата на п/я экстрактах	200	0,4	0,02	28,04	14,13	XIV – 14
Итого за полдник		4,22	6,42	50,34	182,48	
Итого за день		27,89	23,87	190,71	1076,61	

4 день (четверг)

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы		
Масло порционно	20	0,04	16,5	3,32	149,6	I - 8
Каша из пшена и риса молочная жидкая	199\6	6,47	10,43	26,99	228,73	V-26
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV-2
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	1-4
Итого за завтрак		9,17	27,21	60,51	509,86	

Завтрак II:

Обед:

Салат из отварной моркови с изюмом и р/маслом	57/3	0,7	3,05	8,38	63	X -28
Борщ свежий капустой с мясом и со сметаной	194/6	2,8	4,7	7,8	93,6	XI-16
Тефтели из рыбы с соусом	55/25	9,31	3,56	6,42	93,34	IV - 4
Картофельное пюре	115/5	2,6	3,75	6,4	99,12	VII - 2
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	XIV – 6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I – 5
Итого за обед		20,25	15,46	80,56	574	

Полдник:

Плюшка	100	4,22	4,8	33,32	194	XII - 12
Какао с молоком	200	3,9	3,7	14,4	108,8	XIV – 10
Итого за полдник		9,1	5,7	74,7	388,5	
Итого за день		38,52	48,37	215,77	1472,36	

5 день (пятница)

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы		
Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71,2	I - 10
Каша манная молочная жидкая	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02	V-14
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV-2
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	1-4
Итого за завтрак		13,4	14,13	61,29	424,75	

Завтрак II:

Обед:

Икра свекольная	58/2	0,84	1,9	5,34	50,58	X -22
Суп - харчо на курином бульоне	200	3,9	4,9	16,8	20,8	XI-32
Птица в соусе с томатом	50/30	8,48	10,65	2,94	121,1	III - 2
Макароны отварные с маслом	116/4	4,41	3,61	21,1	34,76	VI - 2
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	XIV – 6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I – 5
Итого за обед		22,47	21,46	97,74	452,18	

Полдник:

Пирожок с картофелем печеный	100	6,83	9,9	29,48	249,8	XIII - 24
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV – 2
Итого за полдник		6,83	9,9	42,48	299,08	
Итого за день		42,76	45,49	201,51	1176,01	
Среднее значение за период: 5 дней		210,1	214,53	1010,64	6677,92	

Неделя 2

6 день (понедельник)

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы		
Повидло порционно	10	0,04	0	6,5	25	1-15
Каша гречневая молочная жидкая	199/6	7,15	10,68	25,62	227,93	V-18
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV-2
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	1-4
Итого за завтрак		9,85	10,96	62,32	384,46	

Завтрак II:

Обед:

Салат из отварной моркови с з/горошком	55/5	1	5,07	3,03	57	X -30
Свекольник со сметаной	194/6	1,8	4,4	13,8	92	XI-24
Тефтели из говядины	80	12,4	10,8	4,87	168,98	II-10
Рис припущенный	116/4	2,91	3,44	29,34	159,9	V – 2
Соус томатный со сливочным маслом	0	0,36	0,9	2,92	21,36	XII – 2
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	XIV – 6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I – 5
Итого за обед		23,31	25,01	105,52	724,18	

Полдник:

Салат «Зимний» с р/маслом	112/8	1,44	6,1	16,08	14,08	X - 46
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV – 2
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	I- 3
Итого за полдник		3,34	6,3	41,38	248,11	
Итого за день		36,5	42,27	209,22	1356,75	

7 день (вторник)

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы		
Масло порционно	20	0,04	16,5	3,32	14,6	I - 8
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	0,54	9	87,04	XI-42
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV-2
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	1-4
Итого за завтрак		9,3	17,32	42,52	368,17	

Завтрак II:

Обед:

Салат из зеленого горошка	19/1	0,17	1,02	0,52	11,96	X -7
Рассольник ленинградский с мясом	200	3,2	4,8	16,7	116,1	XI-26
Кнели рыбные отварные с соусом	51/29	19,58	1,2	2,2	82,56	IV - 10
Картофельное пюре	115/5	2,6	3,75	6,4	99,12	VII – 2
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	XIV – 6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I – 5
Итого за обед		30,39	11,17	77,38	534,68	

Полдник:

Ватрушка из дрожжевого теста	100	13,17	7,83	41,69	288,57	XIII – 20
Кофейный напиток с молоком	200	2,76	3,04	13,97	95,22	XIV – 24
Итого за полдник		15,93	10,87	55,66	383,79	
Итого за день		55,62	39,36	175,56	1286,64	

8 день (среда)

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы		
Сыр порционно	20	4,6	5,8	0	71,2	I - 10
Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	199/6	6,82	11,27 5	23,2	221,85	V-22
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV-2
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	1-4
Итого за завтрак		14,08	17,35 5	53,4	424,58	

Завтрак II:

Обед:

Помидор свежий	20	0,22	0,04	0,76	4,8	X -41
Борщ с фасолью и со сметаной	192/8	3,26	2,16	7,48	77,46	XI-20
Гуляш из отварного мяса	35/45	11,86	9	3,47	142,6	II-28
Каша ячневая рассыпчатая	97/3	3,2	2,76	21,14	122,2	V - 51
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	XIV – 6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I – 5
Итого за обед		23,38	14,36	84,41	572	

Полдник:

Запеканка картофельная с луком	155	5,84	8,53	24,35	198,55	VII - 14
Икра свекольная	29/1	0,42	0,95	2,67	25,29	X - 21
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	I – 3
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV – 2
Итого за полдник		8,16	9,68	52,32	331,87	
Итого за день		45,62	41,395	190,13	1328,45	

9 день (четверг)

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы		
Повидло порционно	10	0,04	0	6,5	25	I - 15
Каша пшеничная молочная жидкая	199/6	6,92	10,68	26,5	230,56	V-34
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV-2
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	1-4
Итого за завтрак		9,62	10,96	63,2	387,09	

Завтрак II:

Обед:

Салат из свеклы с изюмом	56/4	0,9	3,6	8,12	69	X -20
Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,25	12,9	106,6	XI-36
Тефтели мясо-крупяные	80	10,11	7,56	5,17	134,98	II- 8
Капуста тушеная	140	2,96	6,27	18,8	165,1	VII - 10
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	XIV – 6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I – 5
Итого за обед		22,91	22,08	96,55	700,62	

Полдник:

Макароны отварные с овощами	120	3,96	8,44	23,62	191,28	VI - 12
Кисель из концентрата п/я экстракт	150	0,3	0,01	21,03	85,59	XIV – 13
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	I - 3
Итого за полдник		6,16	8,65	57,95	335,62	
Итого за день		38,69	41,69	217,7	1423,33	

10 день (пятница)

Завтрак:

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Эц ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	углевод ы		
Масло порционно	20	0,04	16,5	3,32	149,6	I - 8
Каша рисовая молочная жидкая	200/5	9,9	11	40,25	300,22	V-42
Чай с сахаром	200	0	0	13	49,28	XIV-2
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,2	82,25	1-4
Итого за завтрак		12,6	27,78	73,77	581,35	

Завтрак II:

Обед:

Огурец консервированный	15	0,12	0	0,25	1,95	X -49
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,48	0,54	4,52	85,64	XI-40
Рагу из мяса кур	220	21,78	23,98	23,54	389,4	III - 6
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	XIV – 6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	I – 5
Итого за обед		30,2	24,92	79,87	701,93	

Полдник:

Пирожок печеный с повидлом	100	5,2	2	60,3	279,7	XIII - 12
Какао с молоком	200	3,9	3,7	14,4	108,8	XIV – 10
Итого за полдник		9,1	5,7	74,7	388,5	
Итого за день		51,92	58,4	228,34	1671,78	
Среднее значение за период: 5 дней		228,35	223,115	1020,95	7066,95	
Среднее значение за период: 10 дней		438,45	437,64	2031,59	13744,9	