

УТВЕРЖДАЮ
директор МОУ «СОШ
с. Репное Балашовского района
Саратовской области»
_____ С.А.Кобзева
Приказ № 123 от 19.03.2024 г

**Основное меню
для организации питания детей
разновозрастной группы(3 – 6 лет)
структурного подразделения филиала
МОУ «СОШ с. Репное Балашовского района
Саратовской области» в п. Октябрьский
«Детский сад «Солнышко»**

2024 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день							
Завтрак	Каша «Дружба»	175	4,67	6,53	17,57	215,06	84
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	263
	Бутерброд с маслом	20/5	1,9	4,3	9,4	86,3	2
Итого за завтрак		400	6,69	10,83	36,01	350,00	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			11%	17%	18%	20%	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		17%					
Второй завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,9	44	333
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,9	44	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			0,7%	0,9%	3,1%	2,3%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		2%					
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4,8	5,0	15,7	138,0	36
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	8,65	3,6	3,15	71,50	144
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	8,63	6,03	20,38	202,34	188
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	30	0,6	3,1	3,5	44,50	6
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120,00	241
	Хлеб пшеничный	50	4,4	1,7	23,4	133,00	2
Итого за обед		640	28,68	19,43	94,53	709,34	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			53%	32%	36%	40%	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		39%					
Полдник	Пряник	50	2,6	2,7	29,8	172,00	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	20,95	116,19	233
Итого за полдник		250	3,96	2,7	50,75	288,19	
Доля потребности полдника			7%	5%	21%	16%	

в пищевых веществах и энергии							
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		14%					
Итого за 1 день			40	36	197	1399	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за первый день		73%					
		2 день					
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	175	6,1	7,4	28,3	198,6	90
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	263
	Бутерброд с маслом	20/5	1,9	4,3	9,4	86,3	2
Итого за завтрак		400	8,03	11,7	49,74	333,54	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			15%	20%	19%	19%	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		19%					
Второй завтрак	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,50	0	10,10	42,6	333
Итого за второй завтрак			0,50	0	10,10	42,6	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			0,9%	0	3,6%	2,3%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		2%					
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	56
	Котлета говяжья/ соус томатный	60/30	11,0	11,16	10,66	205,94	161/228
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	6,86	5,95	16,86	180,40	189
	Огурец соленый	30	1,10	-	-	4,8	
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120,00	241
	Хлеб пшеничный	50	4,4	1,7	23,4	133,00	2
Итого за обед		680	26,63	23,87	89,83	730,4	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			46%	40%	35%	41%	
Средняя доля потребности		41%					

обед в пищевых веществах и энергии							
Полдник	1.Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	2.Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	261
Итого за полдник		250	5,15	6,50	54,54	297,82	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии			10%	11%	21%	17%	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		15%					
Итого за 2 день			40	42	204	1406	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за второй день		76%					
3 день							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	175	7,1	7,2	29,1	196,1	98
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	263
	Бутерброд с маслом	20/5	1,9	4,3	9,4	86,3	2
Итого за второй завтрак			9,12	11,5	50,54	331	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			14%	19%	19%	18%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		18%					
Второй завтрак	Банан	100	1,50	0,50	21	95	333
Итого за второй завтрак		100	1,50	0,50	21	95	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			3%	1%	7%	5%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		4%					
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	38
	Биточки куриные/соус молочный	70/30	10,21	10,57	8,75	151,08	178/220
	Картофель отварной	110	2,1	4,51	13,97	104,50	204
	Салат из белокочанной	30	1,7	3,1	9,3	43,70	4

	капусты с морковью						
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120,00	241
	Хлеб пшеничный	50	4,4	1,7	23,4	133,00	2
Итого за обед		690	22,27	22,17	80,23	651,55	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			41%	37%	32%	36%	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		36%					
Полдник	Вафли	50	2,0	13,0	33,0	175,00	
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	254
Итого за полдник		250	3,4	14,6	50,35	264,32	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии			6%	24%	19%	15%	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		16%					
Итого за 3 день			37	48	202	1341	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за третий день		74%					
4 день							
Завтрак	Запеканка пшеничная с творогом	150	9,4	8,2	26,1	215,40	119
	Соус молочный сладкий	25	0,6	1,7	5,0	39,1	224
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	263
	Бутерброд с маслом	20/5	1,9	4,3	9,4	86,3	2
Итого за завтрак		400	12,02	14,2	52,54	389,44	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			22%	23%	20%	22%	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		22%					
Второй завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,9	44	
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,9	44	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			0,7%	0,9%	3,1%	2,3%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		2%					
	Суп крестьянский с	200	1,85	6,19	12,34	112,47	

Обед	крупой(перловый)						42
	Котлеты рыбные/соус молочный	70/30	9,65	3,56	8,14	105,31	134/221
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	72,5	200
	Салат из свеклы и моркови	30	0,4	3,0	1,8	37,8	19
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120	241
	Хлеб	50	4,4	1,7	23,4	133,00	2
Итого за обед		690	21,97	18,41	78,31	581,08	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			41%	31%	30%	33%	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		34%					
Полдни к	Пряник	50	2,6	2,7	29,8	172,00	
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	20,95	153,92	248
Итого за полдник		250	6,37	6,63	50,75	325,92	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии			12%	11%	20%	18%	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		16%					
Итого за 4 день			41	40	191	1343	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за четвертый день		74%					
5 день							
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	175	6,6	7,9	26,8	203,6	86
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	263
	Бутерброд с маслом	20/5	1,9	4,3	9,4	86,3	2
Итого за завтрак		400	8,62	12,2	48,24	338,54	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			16%	20%	19%	19%	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		19%					
Второй завтрак	Банан	100	1,50	0,50	21	95	333
Итого за второй завтрак			1,50	0,50	21	95	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			3%	1%	7,3%	5%	

Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		4%					
Обед	Суп картофельный клецками	200	3,00	2,63	13,47	89,55	37
	Птица отварная/ соус молочный	60/30	13,38	14,00	3,16	152,00	181/221
	Рис отварной	110	2,70	4,45	24,79	128,00	191
	Салат из моркови и яблок	30	0,2	3,0	2,3	38,1	10
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120	241
	Хлеб	50	4,4	1,7	23,4	133,00	2
Итого за обед		680	25,28	25,23	72,12	660,25	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			47%	42%	28%	37%	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		38%					
Полдник	Вафли	50	2,0	13,0	33,0	175,00	
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	255
Итого:		250					
Итого за полдник			3,4	14,6	50,35	263,32	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии			6%	24%	19%	15%	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		16%					
Итого за 5 день			39	52	192	1357	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за пятый день		77%					
6 день							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	175	6,3	7,5	20,3	193,6	91
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	263
	Бутерброд с маслом	20/5	1,9	4,3	9,4	86,3	2
Итого за завтрак		400	8,32	11,8	41,74	328,54	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			16%	20%	16%	18%	

Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		18%					
Второй завтрак	Сок	100	0,40	0,40	9,80	47	333
Итого за второй завтрак			0,50	0	10,10	42,6	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			0,9%	0	3,6%	2,3%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		2%					
Обед	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	1,85	6,19	12,34	112,47	42
	Голубцы ленивые/соус томатный	60/30	8,39	7,63	6,54	136,9	150/228
	Картофель отварной	110	5,09	4,51	13,97	131,64	204
	Салат из моркови	30	0,4	3,0	3,6	43,5	9
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120	241
	Хлеб	50	4,4	1,7	23,4	133,00	2
Итого за обед		680	21,73	23,03	88,25	677,51	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			37%	38%	33%	38%	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		36%					
Полдник	Пряник	50	2,6	2,7	29,8	172,00	
	Снежок	200	5,4	2,5	21,6	158,00	233
Итого за полдник		250	8,0	5,2	51,4	330	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			16%	9%	20%	18%	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		16%					
Итого за 6 день			39	40	198	1378	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за шестой день		72%					
7 день							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	175	5,7	7,4	26,1	196,1	99

	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	263
	Бутерброд с маслом	20/5	1,9	4,3	9,4	86,3	2
Итого за завтрак		400	7,72	11,7	47,54	330,94	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			14%	20%	18%	18%	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		18%					
Второй завтрак	Банан	100	1,50	0,50	21	95	
Итого за второй завтрак		100	1,50	0,50	21	95	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			3%	1%	7,3%	5%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		4%					
обед	Борщ с капустой и картофелем	180	1,2	2,1	8	59,1	27
	Тефтели рыбные/ соус томатный	60/30	8,45	5,73	9,92	123,31	146/228
	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,96	183,6	194
	Огурец соленый	30	1,10	-	-	4,8	
	Компот из смеси сухофруктов 5-82	200	1,6	0	28,4	120	241
	Хлеб	50	4,4	1,7	23,4	133,00	2
Итого за обед		660	20,89	22,37	91,68	623,81	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			37%	37%	35%	34%	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		35%					
Полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	261
Итого за полдник		250	5,15	6,50	54,54	297,82	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии			10%	11%	21%	17%	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		15%					
Итого за 7 день			39	37	179	1347	

Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за седьмой день		72%					
8 день							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150	9,4	8,2	26,1	245,40	120
	Соус молочный сладкий	25	0,6	1,7	5,0	39,1	224
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	263
	Хлеб с маслом	20/5	1,67	3,83	9,83	81,5	2
Итого за завтрак		400	11,79	13,73	52,97	414,64	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			22%	23%	20%	23%	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		22%					
Второй завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44	333
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,8	44	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			0,7%	0,9%	3,1%	2,3%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		2%					
Обед	Суп картофельный с бобами	200	1,87	3,11	10,89	73,03	36
	Котлеты куриные/соус томатный	60/30	11,21	10,57	8,75	152,08	178/228
	Салат из свеклы и моркови	30	0,4	3,0	1,8	37,8	19
	Каша ячневая рассыпчатая с луком	110	3,24	7,31	18,35	146,18	190
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120	241
	Хлеб	50	4,4	1,7	23,4	133,00	2
Итого за обед		680	22,72	25,69	91,59	662,09	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			40%	40%	35%	37%	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		37%					
Полдник	Вафли	50	2,0	13,0	33,0	175,00	332
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	254

Итого за полдник		250	3,4	14,6	51,35	264,35	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии			6%	24%	20%	15%	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		16%					
Итого за 8 день			39	62	196	1384	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за восьмой день		77%					
9 день							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	175	5,4	7,9	20,5	159,7	44
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	263
	Хлеб с маслом	20/5	1,67	3,83	9,83	81,5	2
Итого за завтрак		400	7,19	11,73	42,37	289,84	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			14%	20%	17%	18%	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		18%					
Второй завтрак	Банан	100	1,50	0,50	21	95	
Итого за второй завтрак		100	1,50	0,50	21	95	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			3%	1%	7,3%	5%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		4%					
Обед	Суп крестьянский с крупой (пшеничка)	200	1,85	6,19	12,34	112,47	42
	Биточки рыбные/соус молочный	60/30	9,65	3,56	8,14	103,31	134/221
	Пюре из гороха	110	11,6	2,57	15,43	165,00	108
	Салат из белокочанной капусты с яблоками	30	0,6	3,1	3,5	44,5	6
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120	241
	Хлеб	50	4,4	1,7	23,4	133,00	2
Итого за обед		680	29,7	17,12	91,24	678,28	
Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			55%	29%	39%	38%	
Средняя доля потребности		40%					

обеда в пищевых веществах и энергии							
Полдни к	Пряник	50	2,6	2,7	34,8	172,00	
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	248
Итого за полдник		250	6,37	6,63	60,75	325,92	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии			12%	11%	23%	18%	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		16%					
Итого за 9 день			45	39	205	1386	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за девятый день		78%					
10 день							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	175	6,2	7,9	26,4	200,60	96
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	263
	Хлеб с маслом	20/5	1,67	3,83	9,83	81,50	2
Итого за завтрак		400	7,99	11,73	48,27	330,74	
Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии			15%	20%	19%	19%	
Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии		19%					
Второй завтрак	Сок	100	0,40	0,40	9,80	42	
Итого за второй завтрак			0,50	0	10,10	42	
Доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии			0,9%	0	3,6%	2,3%	
Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых веществах и энергии		2%					
Обед	Суп крестьянский с перловой крупой	200	2,26	2,29	17,41	89,27	38
	Птица отварная/ соус молочный	60/30	10,38	12,00	3,16	152,00	181/221
	Салат из моркови и яблок	30	0,2	3,0	2,3	38,1	10
	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,96	163,6	194
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120	241
	Хлеб	50	4,4	1,7	23,4	133,00	2
Итого за обед		680	25,98	22,99	96,63	692,97	

Доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии			48%	38%	37%	39%	
Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах и энергии		40%					
Полдник	Вафли	50	2,0	13,0	33,0	175,00	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	248
Итого за полдник		250	3,6	13,0	54,02	291,19	
Доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии			7%	22%	20%	16%	
Средняя доля потребности полдника в пищевых веществах и энергии		16%					
Итого за 10 день			41	49	199	1357	
Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за десятый день		79%					
Среднее значение за период		75%	40,5	45	196	1350	