

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ,
ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**3 - 4 квартал 2024 года
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)**

С 10-часовым пребыванием в общеобразовательных
учреждениях Прохладненского муниципального района КБР

I неделя понедельник

№	заголовок	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г	г					
1	Суп молочный с гречневой крупой	200		5,74	9,20	18,83	181,08	93
2	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10		0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
	Итого за завтрак			7,76	23,12	42,50	409,12	
	второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед							
1	Суп картофельный с вермишелью	200		2,15	2,27	13,71	83,87	103
2	Плов из курицы	200		18,68	15,66	32,87	347,14	291
3	Салат из помидоров и огурцов со слад.пер.	50		0,88	6,08	3,86	73,68	62
4	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Хлеб ржаной	30		2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Кисель из концентрата	180		0,40	0,02	25,24	102,72	376
	Итого за обед			26,00	29,96	124,02	869,70	
	полдник							
1	Булочка "Домашняя"	100		7,17	9,88	61,34	362,96	281
2	Чай с сахаром	180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
	Итого за полдник			7,35	9,88	73,94	414,08	
	Итого за день:			41,51	63,36	250,26	1737,30	

I неделя вторник

№	заправка	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г	г					
1	Каша манная молочная	200		3,24	3,87	33,77	182,87	177
2	Масло сливочное	10		0,00	8,20	0,10	74,20	14
3	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак				5,26	17,79	57,44	410,91	
второй завтрак								
1	Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
Обед								
1	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/7		1,45	3,93	10,2	81,97	82
2	Котлета из говядины с соусом	70/25		10,88	17,31	10,99	243,27	282
3	Каша пшеничная гарнир	130		2,91	1,07	5,05	41,47	348
4	Хлеб пшеничный	30		6,76	5,86	38,81	235,02	302
5	Хлеб ржаной	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
6	Компот из сухофруктов	180		2,01	0,21	15,09	70,29	349
Итого за обед				25,89	34,10	113,39	864,02	
Полдник								
1	Макаронны отварные с сыром	150		8,46	10,23	47,86	317,35	309
2	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Чай с сахаром	180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник				10,30	15,95	58,83	420,07	
Итого за день:				41,85	68,24	239,46	1739,40	

I неделя среда

№	за завтрак	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
		г	г					
1	Каша молочная рисовая	200	2,94	3,87	35,21	187,43	177	
2	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14	
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1	
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376	
Итого за завтрак			4,96	17,79	58,88	415,47		
второй завтрак								
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360	
Обед								
1	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,78	102	
2	Тефтели рыбные с соусом	70/50	11,63	10,13	13,19	190,45	547	
			0,88	2,81	3,51	42,85	355	
3	Пюре картофельное	130	3,47	6,20	21,01	153,72	321	
4	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1	
5	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29		
6	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349	
Итого за обед			24,26	29,29	99,11	757,09		
полдник								
1	Запеканка из творога со стущенным молоком	150/10	27,84	18,00	32,40	402,96	452	
			0,68	0,83	5,35	31,59		
2	Какао с молоком	180	2,67	4,95	14,31	112,47	394	
Итого за полдник			31,19	23,78	52,06	547,02		
Итого за день:			60,81	71,26	219,85	1763,98		

I неделя четверг

№		масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептур
		г	г					
	завтрак							
1	Суп молочный с вермишелью	200		5,74	9,20	18,83	181,08	93
2	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Сыр твердый	10		2,32	2,95	0,00	35,83	15
4	Чай с сахаром	180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
	Итого за завтрак			10,08	17,87	42,40	370,75	
	второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед							
1	Суп картофельный с гречневой крупой	200		1,74	2,27	11,43	73,11	80
2	Рагу из курицы	200		11,02	15,42	13,45	236,66	56
3	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Хлеб ржаной	30		2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Компот из сухофруктов	180		0,04	0,00	22,28	89,28	349
	Итого за обед			17,05	24,02	83,02	616,46	
	полдник							
1	Омлет натуральный	150		14,01	37,84	1,86	404,04	216
2	Овощи свежие в нарезке	50		1,00	0,40	2,30	16,80	71
3	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
	Итого за полдник			17,03	43,96	27,73	574,68	
	Итого за день:			44,16	85,85	153,15	1561,89	

I неделя пятница

№	за завтрак	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г	г					
1	Каша молочная с пшеном	200		10,06	16,62	41,26	354,86	177
2	Масло сливочное	10		0,00	8,20	0,10	74,20	14
3	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
	Итого за завтрак			12,08	30,54	64,93	582,90	
	второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед							
1	Свекольник со сметаной	200/7		1,63	4,00	11,28	87,64	58
2	Тефтели из говядины с соусом	70/25		6,28	9,77	7,47	142,93	279
3	Каша ячневая гарнир	130		0,44	1,41	1,76	21,49	355
4	Хлеб пшеничный	30		1,84	4,96	32,83	198,84	302
5	Хлеб ржаной	30		2,01	5,72	10,97	102,72	1
6	Компот из сухофруктов	180		0,04	0,00	22,28	89,28	349
	Итого за обед			17,96	26,07	101,68	713,19	
	полдник							
1	Ватрушка с творогом	100		10,48	10,90	33,11	272,46	140
2	Какао с молоком	180		2,67	4,95	14,31	112,47	394
	Итого за полдник			13,15	15,85	47,42	384,93	
	Итого за день:			43,59	72,86	223,83	1725,42	

II неделя понедельник

№		масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г	г					
	завтрак							
1	Каша молочная с овсяной крупой	200		10,06	16,62	41,26	354,86	177
2	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10		0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с молоком	180		2,67	4,95	14,31	112,47	394
	Итого за завтрак			14,57	35,49	66,64	644,25	
	второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед							
1	Суп картофельный с рисом	200		1,58	2,19	11,66	72,67	101
2	Жаркое по - домашнему	200		25,49	6,90	20,32	245,34	259
3	Овощи свежие в нарезке	50		1,00	0,40	2,30	16,80	71
4	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Хлеб ржаной	30		2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов	180		0,04	0,00	22,28	89,28	349
	Итого за обед			31,96	15,42	82,62	597,10	
	полдник							
1	Яйцо отварное	40		5,10	4,60	0,30	63,00	
2	Икра свекольная	100		10,08	7,74	6,02	134,06	131
3	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
	Итого за полдник			17,20	18,06	29,89	350,90	
	Итого за день:			64,13	69,37	188,95	1636,65	

II неделя вторник

№	заголовок	масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецепту ры
завтрак							
1	Каша молочная пшеничная	200	10,06	16,62	41,26	354,86	177
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак			12,08	30,54	64,93	582,90	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
обед							
1	Рассольник " Ленинградский" со сметаной	200/7	1,59	4,09	13,54	97,33	76
2	Гуляш из говядины	70	0,21	2,82	0,31	27,46	
3	Рис отварной гарнир	130	8,99	15,83	2,31	187,67	277
4	Хлеб пшеничный	30	3,12	3,74	32,53	176,30	302
5	Хлеб ржаной	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
6	Компот из сухофруктов	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
Итого за обед			0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед			17,80	32,41	97,03	751,05	
полдник							
1	Пирожок с картофелем	100	7,62	9,88	10,28	160,52	1104
2	Чай с молоком	180	2,67	4,95	14,31	112,47	394
Итого за полдник			10,29	14,83	24,59	272,99	
Итого за день:			40,57	78,18	196,35	1651,34	

II неделя среда

№	за завтрак	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г	г					
1	Каша манная молочная	200		10,06	16,62	41,26	354,86	177,00
2	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10		0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак				12,08	30,54	64,93	582,90	
второй завтрак								
1	Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
обед								
1	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/7		1,45	3,93	10,20	81,97	82
2	Птица тушеная с соусом	70/30		0,21	2,82	0,31	27,46	
				8,24	7,55	2,05	109,11	301
				0,53	1,69	2,11	25,77	355
3	Макаронны отварные гарнир	130		7,33	8,87	41,48	275,07	309
4	Салат из помидоров и огурцов	60		0,64	3,97	2,08	46,61	15
5	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
6	Хлеб ржаной	30		2,01	0,21	15,09	70,29	
7	Компот из сухофруктов	180		0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед				22,29	34,76	106,57	828,28	
полдник								
1	Картофель тушеный	150		2,82	7,92	19,62	161,04	33
2	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Кисель из концентрата	180		0,40	0,02	25,24	102,72	376
Итого за полдник				5,06	13,66	55,83	366,48	
Итого за день:				39,83	79,36	237,13	1822,06	

II неделя четверг

№	за завтрак	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г	г					
1	Каша молочная яичная	200		7,60	14,25	37,72	309,53	172
2	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,12	1
3	Масло сливочное	10		0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак				9,62	28,17	61,39	537,57	
второй завтрак								
1	Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
обед								
1	Суп картофельный с вермишелью	200		2,15	2,27	13,71	83,87	103
2	Шницель из говядины с соусом	70/50		10,88	17,31	10,99	243,27	282
3	Каша гречневая гарнир	130		7,47	5,27	33,48	211,23	302
4	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Хлеб ржаной	30		2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов	180		0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед				24,39	30,78	106,52	800,66	
полдник								
1	Булочка "Городская "	100		7,76	5,08	52,28	285,88	279
2	Чай с сахаром	180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник				7,94	5,08	64,88	337,00	
Итого за день:				42,35	64,43	242,59	1719,63	

II неделя пятница

№	за завтрак	Масса		Белки	Жиры	Углеводь	Эн/ц, ккал	№ рецептурь
		г	г					
1	Каша молочная "Дружба"	200		6,21	7,73	27,71	205,25	168
2	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10		0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак				8,23	21,65	51,38	433,29	
второй завтрак								
1	Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
обед								
1	Суп картофельный с вермишелью	200		2,15	2,27	13,71	83,87	103
2	Котлеты рыбные "Любительские" с соусом	70/25		9,31	14,05	3,64	178,25	88
3	Пюре картофельное	130		0,53	1,69	2,11	25,77	355
4	Салат из капусты с зеленым горошком	50		2,94	5,25	17,78	130,13	321
5	Хлеб пшеничный	30		1,84	4,58	2,16	57,22	7
6	Хлеб ржаной	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
7	Компот из сухофруктов	180		2,01	0,21	15,09	70,29	
Итого за обед				20,66	33,77	87,74	737,53	349
полдник								
1	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10		28,02	19,00	17,10	351,48	219
2	Чай с сахаром	180		0,68	0,83	5,35	31,59	
Итого за полдник				28,88	19,83	35,05	434,19	376
Итого за день:				58,17	75,65	183,97	1649,41	

Составил специалист МКУ "Управление образования местной администрации Прохладненского муниципального района КБР" Бачурина А.В.

Список сборников рецептов используемых при составлении примерного двухнедельного меню на 3-4 квартал 2024 года для общеобразовательных организаций Прохладненского муниципального района КБР.

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Сост. Румянцев А.В. -М: Издательство «Дело и Сервис», 1998.-864 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. Могильного М.П. и Тутельяна Т.В.-М.: Де Ли принт, 2011.- 584 с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах / под общей редакцией Т.В. Лапшиной издательство «Хлебпродинформ» 2004 г
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва Экономика 1982 года.