

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ Полтавинкинской СОШ

М.Н. Бусова

Приказ от 17.07.2024г. № 431-од



Основное (организованное) меню №1 (в новой редакции)
для организации питания воспитанников образовательных учреждений
с 12-часовым пребыванием в возрасте с 1,5 до 3 лет с 3 до 7 лет

осень-зима 2024-2025г.

2 день

№ рецептур	Наименование блюда	1,5-3лет						3-7 лет						Витамины						минеральн ые вещества					
		выход						выход						В1			С			Са			Fe		
		Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	Б	Ж	У	эн/ц	В1	С	Са	Fe	В1	С		
301	омлет натуральный	110	9,47	14,7	2,5	179,4	89,7	1,69	0,067	0,24	140	12,05	18,71	3,182	228,3	114,2	2,151	0,085	0,305						
229	подгарнир из зеленого горошка	40	1,25	1,32	2,8	31,15	8	0,6	0,12	69,2	40	1,25	1,32	2,8	31,15	8	0,6	0,12	69,2						
501	кофейный напиток	150	2,4	2,025	11,93	59,25	94,5	0,075	0,03	0,975	180	2,88	2,43	14,31	71,1	113,4	0,09	0,036	1,17						
108	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	70,5	6	0,33	0,033	0	40	3,04	0,32	19,7	94	8	0,44	0,044	0						
	итого за прием пищи	330	15,4	18,29	32	340,3	198,2	2,695	0,25	70,42	400	19,22	22,78	39,99	424,6	243,6	3,281	0,285	70,68						
	Обед																								
	салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,84	4,04	3,84	54,4	17,6	0,24	0,016	11,12	50	0,8	5,05	4,8	68	22	0,3	0,02	13,9						
144/121	суп картофельный с горохом на курином бульоне	150	4,1	4,49	9,07	93,1	12,7	0,91	0,012	5,21	180	4,38	5	10,89	106,1	14,98	1,02	0,15	6,25						
389/453	тефтели из говядины тушеные в молочном соусе	60	6,429	7,156	3,6	108,3	12,86	0,943	0	0,6	70	7,5	8,35	4,2	126,3	15	1,1	0	0,7						
237	каша гречневая рассыпчатая	100	5,7	5,23	24,72	168,7	47,5	15,15	0	0,69	130	7,41	6,799	32,14	219,3	61,75	19,7	0	0,897						
508	комлот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	21	1,125	0,008	0,375	180	0,45	0	24,3	99	25,2	1,35	0,01	0,45						
110	хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	10,5	1,17	0,053	0	40	2,84	0,48	13,6	72,4	14	1,56	0,07	0						
	итого за прием пищи	530	19,22	21,28	71,68	561,3	122,2	19,54	0,089	18	650	23,18	25,68	89,93	691,1	152,9	25,03	0,25	22,2						
	Полдник																								
579	коржик молочный	50	3,429	6,071	32,79	199,3	12,5	0,429	0,043	0	70	4,8	8,5	45,9	279	17,5	0,6	0,06	0						
493	чай с сахаром	150	0,075	0	11,25	45	8,25	0,225	0	0	180	0,09	0	13,5	54	9,9	0,27	0	0						
	итого за прием пищи	200	3,504	6,071	44,04	244,3	20,75	0,654	0,043	0	250	4,89	8,5	59,4	333	27,4	0,87	0,06	0						
	Ужин																								
316	запеканка рисовая с творогом	110	6,307	6,16	27,65	191,4	38,87	0,587	0,037	0,073	150	8,6	8,4	37,7	261	53	0,8	0,05	0,1						
481	молоко ст	20	1,44	1,7	11,1	65,6	81,4	0,04	0,012	0,2	20	1,44	1,7	11,1	65,6	81,4	0,04	0,012	0,2						
519	напиток из шиповника	150	0,525	0,225	72,75	9	2,25	0,15	0	52,5	180	0,63	0,27	87,3	10,8	2,7	0,18	0	63						
589	пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	5,5	0,4	0,04	0	50	2,95	2,35	37,5	183	5,5	0,4	0,04	0						
	итого за прием пищи	330	11,22	10,44	149	449	108	1,177	0,089	52,77	400	13,62	12,72	173,6	520,4	122,6	1,42	0,102	63,3						
	Итого за день	1390	49,35	56,07	296,7	1595	449,1	24,06	0,47	141,2	1700	60,91	69,68	362,9	1969	546,5	30,6	0,697	156,2						

2008 сборник

осень-зима 2024-2025г.

3 День

№ рецептур	Наименование блюд	1,5-3лет				3-7 лет				Витамины				Минеральн ые вещества				Витамины			
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С	выход	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С		
	Завтрак																				
165	суп молочный с макаронными изд	150	4,25	3,917	14,17	109,2	123,3	0,267	0,06	0,817	180	5,1	4,7	17	131	148	0,32	0,072	0,98		
496	какао с молоком	150	1,125	0,975	11,93	60,75	95,25	0,3	0,03	0,975	180	1,35	1,17	14,31	72,9	114,3	0,36	0,036	1,17		
90	бублик с сыром25/5/15	45	6,7	9,5	9,9	153	185	0,4	0,1	0,03	45	6,7	9,5	9,9	153	185	0,4	0,1	0,03		
	итого за прием пищи	345	12,08	14,39	36	323	403,6	0,967	0,19	1,822	405	13,15	15,37	41,21	356,9	447,3	1,08	0,208	2,18		
	итого за прием пищи	100	0,5	0,1	0,1	46	7	1,4	0,01	2	100	0,5	0,1	0,1	46	7	1,4	0,01	2		
	Обед																				
9	салат из моркови с яблоками	40	0,36	4,08	2,88	49,6	11,6	0,44	0,016	2,04	50	0,45	5,1	3,6	62	14,5	0,55	0,02	2,55		
	итого за прием пищи	150	4,16	5,36	7,4	94,6	28,4	1,28	0,1	5,52	180	4,42	5,89	8,84	106,2	32,9	1,46	0,11	6,6		
398	печень по страгоновски	60	9	6,9	2,1	106,5	11,25	3,15	0,15	4,5	80	12	9,2	2,8	142	15	4,2	0,2	6		
291	макаронные изделия отварные с масл	100	3,77	4,5	19,38	96,92	3,8	0,52	0,04	0,06	130	4,901	5,85	25,19	126	4,94	0,676	0,052	0,078		
520	напиток клюквенный	150	0,15	0,075	16,5	65,25	10,5	0,375	0	2,7	180	0,18	0,09	19,8	78,3	12,6	0,45	0	3,24		
110	хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	10,5	1,17	0,053	0	40	2,64	0,48	13,6	72,4	14	1,56	0,07	0		
	итого за прием пищи	530	19,42	21,28	58,46	467,2	76,05	6,935	0,359	14,82	660	24,59	26,61	73,83	586,9	93,94	8,896	0,452	18,47		
	Полдник																				
570	сдоба обыкновенная	50	4,25	2,36	29,29	155,9	7,5	0,5	0,057	0	70	5,95	3,304	41,01	218,3	10,5	0,7	0,08	0		
516	ряженка	150	4,35	3,75	6	75	180	0,15	0,06	1,05	180	5,22	4,5	7,2	90	216	0,18	0,072	1,26		
	итого за прием пищи	200	8,6	6,11	35,29	230,9	187,5	0,65	0,117	1,05	250	11,17	7,804	48,21	308,3	226,5	0,88	0,152	1,26		
	Ужин																				
112	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	10	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	10		
423	капуста тушеная	100	3,7	3,6	3,9	63	61	1	0,04	14	130	4,81	4,68	5,07	81,9	79,3	1,3	0,052	18,2		
494	чай с сахаром и лимоном	150	0,075	0	11,42	45,75	10,67	0,3	0	2,083	180	0,09	0	13,7	54,9	12,8	0,36	0	2,5		
108	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	70,5	6	0,33	0,033	0	40	3,04	0,32	19,7	94	8	0,44	0,044	0		
	итого за прием пищи	380	6,455	4,24	39,9	226,3	93,67	3,83	0,103	26,08	450	8,34	5,4	48,27	277,8	116,1	4,3	0,126	30,7		
	Итого за день	1555	47,05	46,12	169,7	1293	767,8	13,78	0,779	45,78	1865	57,75	55,28	211,6	1576	890,8	16,56	0,948	54,61		

№ рецептур	Наименование блюд	1,5-3лет						3-7 лет						Витамины			Минеральн ые вещества			Витамины												
		выход						выход						В1	С	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С	В1	С							
		Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С	
	Завтрак																															
262	Каша вязкая манная молочная	150	1,125	0,98	11,92	60,75	95	0,3	0,025	0,975	180	1,35	1,176	14,3	72,9	114	0,36	0,03	1,17													
501	Кофейный напиток	150	2,4	2,03	11,92	59,17	94,17	0,075	0,033	0,975	180	2,88	2,436	14,3	71	113	0,09	0,04	1,17													
95	Бутерброд с джемом25/5/10	40	1,7	4,3	32,6	176	10	0,7	0,2	0,02	40	1,7	4,3	32,6	176	10	0,7	0,2	0,02													
	итого за прием пищи	340	5,225	7,31	56,44	295,9	199,2	1,075	0,258	1,97	400	5,93	7,912	61,21	319,9	237	1,15	0,27	2,36													
	Обед																															
76	винегрет овощной	40	0,52	4,32	2,72	52	9,2	0,32	0,04	3,36	50	0,65	5,4	3,4	65	11,5	0,4	0,05	4,2													
153	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,53	4,3	9,6	99,75	38,25	0,75	0,06	4,725	180	6,636	5,16	11,52	119,7	45,9	0,9	0,072	5,67													
367	Гуляш из отварной говядины	60	10,3	11	4,1	148,5	8,5	1,6	0,035	0,65	80	13,73	14,67	5,467	198	11,33	2,133	0,047	0,867													
429	Рис отварной	100	2,1	4,4	10,9	92,31	26	0,7	0,09	3,39	130	2,73	5,72	14,17	120	33,8	0,91	0,117	4,407													
503	кисель из коня	150	1,05	0	21,75	91,5	0,75	0,075	0	0	180	1,26	0	26,1	109,8	0,9	0,09	0	0													
110	хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	10,5	1,17	0,053	0	40	2,64	0,48	13,6	72,4	14	1,56	0,07	0													
	итого за прием пищи	530	21,48	24,38	59,27	538,4	93,2	4,615	0,278	12,13	660	27,65	31,43	74,26	684,9	117,4	5,993	0,356	15,14													
	Полдник																															
588	вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	8	0,75	0,015	0	50	1,4	1,65	38,65	175	8	0,75	0,015	0													
517	йогурт питьевой	150	7,5	4,8	12,75	130,5	178,5	0,15	0,045	0,08	180	9	5,76	15,3	156,6	214,2	0,18	0,054	0,096													
	итого за прием пищи	200	8,9	6,45	51,4	305,5	186,5	0,9	0,06	0,08	230	10,4	7,41	53,95	331,6	222,2	0,93	0,069	0,096													
	Ужин																															
407	рагу из птицы	175	13,8	14,4	15,9	248	25	1,8	0,12	10,4	175	13,8	14,4	15,9	248	25	1,8	0,12	10,4													
508	компот из сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	21	1,125	0,008	0,375	180	0,45	0	24,3	99	25,2	1,35	0,01	0,45													
108	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	70,5	6	0,33	0,033	0	40	3,04	0,32	19,7	94	8	0,44	0,044	0													
	итого за прием пищи	355	16,46	14,64	50,93	401	52	3,255	0,161	10,78	395	17,29	14,72	59,9	441	58,2	3,59	0,174	10,85													
	Итого за день	1425	52,06	52,78	218	1541	530,9	9,845	0,757	24,95	1685	61,27	61,47	249,3	1777	634,8	11,66	0,868	28,45													

осень-зима 2024-2025г.

5 день

№ рецептур	Наименование блюда	1,5-3лет				Пищевые вещества				Минералы			3-7 лет				Пищевые вещества				Минералы			Витамины		
		выход	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С
260	Каша "Дружба"	150	3,92	8,75	18,83	170	95	0,42	0,06	0,99	180	4,704	10,5	22,6	204	114	0,504	0,072	1,188							
496	какао с молоком	150	1,125	0,975	11,93	60,75	95,25	0,3	0,03	0,975	180	1,35	1,17	14,31	72,9	114,3	0,36	0,036	1,17							
90	булерброд с сыром25/5/15	45	6,7	9,5	9,9	153	185	0,4	0,1	0,03	45	6,7	9,5	9,9	153	185	0,4	0,1	0,03							
	итого за прием пищи	345	11,75	19,23	40,66	383,8	375,3	1,12	0,19	1,995	405	12,75	21,17	46,81	429,9	413,3	1,264	0,208	2,388							
	Обед																									
56	салат из свеклы с сыром и чесноком	40	1,96	3,72	2,96	53,2	66	0,56	0,012	4,04	50	2,45	4,65	3,7	66,5	82,5	0,7	0,015	5,05							
133/121	Рассольник на курином бульоне	150	3,83	4,885	8,46	94	13,45	0,92	0,06	6,06	180	4,586	5,982	10,15	112,8	16,14	1,104	0,072	7,272							
406	плов из отварной птицы	180	13,71	13,63	32,49	307,7	28,29	1,114	0,026	1,114	210	16	15,9	37,9	359	33	1,3	0,03	1,3							
507	компот из яблок	150	0,38	0,15	17,33	72	16,5	0,83	0,017	3,225	180	0,456	0,18	20,8	86,4	19,8	0,996	0,02	3,87							
110	хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	10,5	1,17	0,053	0	40	2,64	0,48	13,6	72,4	14	1,56	0,07	0							
	итого за прием пищи	550	21,86	22,84	71,44	581,2	134,7	4,594	0,167	14,44	660	26,14	27,19	86,15	697,1	165,4	5,66	0,207	17,49							
	Полдник																									
541/	ватрушка с творогом	50	2,57	1,21	15,86	84,29	5	0,286	0	0,007	70	3,6	1,7	22,2	118	7	0,4	0	0,01							
516	кефир	150	4,35	3,75	6	75	180	0,15	0,06	1,05	180	5,22	4,5	7,2	90	216	0,18	0,072	1,26							
	итого за прием пищи	200	6,92	4,96	21,86	159,3	185	0,436	0,06	1,057	250	8,82	6,2	29,4	208	223	0,58	0,072	1,27							
	Ужин																									
195	рату из овощей	100	2	5,3	8,54	90	38	0,7	0,1	7,6	130	2,6	6,89	11,1	117	49,4	0,91	0,13	9,88							
495	чай с молоком	150	1,125	0,975	11,62	60,75	95	0,3	0,025	0,398	180	1,35	1,17	13,94	72,9	114	0,36	0,03	0,477							
108	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	70,5	6	0,33	0,033	0	40	3,04	0,32	19,7	94	8	0,44	0,044	0							
589	пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	5,5	0,4	0,04	0	50	2,95	2,35	37,5	183	5,5	0,4	0,04	0							
	итого за прием пищи	330	8,355	8,865	72,44	404,3	144,5	1,73	0,198	7,998	400	9,94	10,73	82,25	466,9	176,9	2,11	0,244	10,36							
	Итого за день	1425	48,88	55,89	206,4	1529	839,5	7,88	0,615	25,49	1715	57,66	65,29	244,6	1802	978,6	9,614	0,731	31,51							

осень-зима 2024-2025г.

7 день

2008 сборник

№ рецептуры	Наименование блюд	1,5-3лет						3-7 лет						Витамины			Минералы			Витамины			
		Выход	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С	Выход	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С	Са	Fe	В1	С
301	омлет натуральный	110	9,47	14,7	2,5	179,4	89,7	1,69	0,067	0,24	140	12,05	18,71	3,182	228,3	114,2	2,151	0,085	0,305				
229	подгарнир из зеленого горошка	40	1,25	1,32	2,8	31,15	8	0,6	0,12	69,2	40	1,25	1,32	2,8	31,15	8	0,6	0,12	69,2				
501	кофейный напиток	150	2,4	2,025	11,93	59,25	94,5	0,075	0,03	0,975	180	2,88	2,43	14,31	71,1	113,4	0,09	0,036	1,17				
108	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	70,5	6	0,33	0,033	0	40	3,04	0,32	19,7	94	8	0,44	0,044	0				
	итого за прием пищи	330	15,4	18,29	32	340,3	198,2	2,695	0,25	70,42	400	19,22	22,78	39,99	424,6	243,6	3,281	0,285	70,68				
	Обед																						
66	салат картофельный с соевым огурцом	40	0,68	2,12	4,2	38,4	7,6	0,28	0,032	5,24	50	0,85	2,65	5,25	48	9,5	0,35	0,04	6,55				
142/121	щи с капустой на курином бульоне	150	3,77	4,93	4,67	78,1	21,34	0,83	0,04	11,09	180	4,524	5,916	5,604	93,72	25,61	0,996	0,048	13,31				
342	рыба тушеная в сметанном соусе	80	6,96	4,16	2,32	77,6	25,2	0,4	0,052	1,28	100	8,7	5,2	2,9	97	31,5	0,5	0,065	1,6				
429	рис отварной	100	2,1	0,15	17,33	72	16,25	0,83	0,017	3,275	130	2,73	0,195	22,53	93,6	21,13	1,079	0,022	4,258				
	кисель из яблок	150	0,2	0	23,3	94,5	10,5	0,525	0	0,075	180	0,24	0	27,96	113,4	12,6	0,63	0	0,09				
110	хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	10,5	1,17	0,053	0	40	2,64	0,48	13,6	72,4	14	1,56	0,07	0				
	итого за прием пищи	550	15,69	11,72	62,02	414,9	91,39	4,035	0,194	20,96	680	19,68	14,44	77,84	518,1	114,3	5,115	0,245	25,81				
	Полдник																						
589	пряники	50	2,95	2,35	37,5	183	5,5	0,4	0,04	0	50	2,95	2,35	37,5	183	5,5	0,4	0,04	0				
516	ряженка	150	4,35	3,75	6	75	180	0,15	0,06	1,05	180	5,22	4,5	7,2	90	216	0,18	0,072	1,26				
	итого за прием пищи	200	7,3	6,1	43,5	258	185,5	0,55	0,1	1,05	230	8,17	6,85	44,7	273	221,5	0,58	0,112	1,26				
	Ужин																						
407	рагу из птицы	175	13,8	14,4	15,9	248	25	1,8	0,12	10,4	175	13,8	14,4	15,9	248	25	1,8	0,12	10,4				
494	чай с сахаром и лимоном	150	0,075	0	11,4	45,75	10,65	0,3	0	2,1	180	0,09	0	13,68	54,9	12,78	0,36	0	2,52				
108	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	70,5	6	0,33	0,033	0	40	3,04	0,32	19,7	94	8	0,44	0,044	0				
	итого за прием пищи	355	16,16	14,64	42,08	364,3	41,65	2,43	0,153	12,5	395	16,93	14,72	49,28	396,9	45,78	2,6	0,164	12,92				
	Итого за день	1435	54,55	50,75	179,6	1377	516,7	9,71	0,697	104,9	1705	64,01	58,79	211,8	1613	625,2	11,58	0,806	110,7				

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

1,5-3лет завтраки	пищевые вещества					3-7 лет			пищевые вещества			Минеральные вещества			Витамины		
	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С	завтраки	Б	Ж	У	эн/ц	Са	Fe	В1	С
1	46,32	47,89	263,42	1659,8	530,62	9,81	2,7745	26,242	1	54,302	54,48	300,8	1898,5	629,97	11,169	3,401	29,197
2	49,349	56,067	296,71	1594,9	449,13	24,063	0,47	141,18	2	60,913	69,678	362,92	1969	546,49	30,596	0,6969	156,17
3	47,05	46,117	169,74	1293,3	767,77	13,782	0,7785	45,775	3	57,751	55,284	211,63	1575,9	890,8	16,556	0,9478	54,608
4	52,06	52,78	218,04	1540,8	530,87	9,845	0,7565	24,95	4	61,269	61,469	249,31	1777,4	634,84	11,663	0,8679	28,45
5	48,884	55,894	206,39	1528,5	839,49	7,8803	0,6152	25,489	5	57,656	65,292	244,6	1801,9	978,64	9,614	0,7314	31,507
6	43,766	36,208	191,62	1276,2	414,73	11,722	0,5861	32,797	6	55,977	45,006	228,72	1554	504,48	14,176	0,7304	38,254
7	54,545	50,745	179,6	1377,5	516,74	9,71	0,6965	104,93	7	64,007	58,79	211,81	1612,6	625,18	11,576	0,8064	110,66
8	54,625	53,63	185,26	1393,3	748,29	12,242	0,7405	22,515	8	70,608	67,886	224,62	1729,6	904,8	15,067	0,9112	27,021
9	51,764	51,641	209,25	1513,8	598,48	24,148	0,6785	25,886	9	60,818	59,197	251,62	1788,4	722,33	30,269	0,7722	29,246
10	51,685	56,309	269,05	1489,6	808,96	7,2934	0,8061	73,124	10	66,064	70,31	323,89	1835,1	964,36	9,0104	0,9774	88,07
средние показатели	50,005	50,728	218,91	1466,8	620,51	13,05	0,8902	52,289	средние показатели	60,937	60,739	260,99	1754,2	740,19	15,97	1,0843	59,319