



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

На 2024-2025год  
МБОУ Шунгинская НШ-Д/С

Составлено в соответствии СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" Перспективное меню составлено на основе технологических карт, разработанных на основе Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под редакцией Лапиной В.Т., 2004 г., А.И.Здобнова, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичного- А.С.К., 2005 г.

Для детей 1,5 – 7 лет

День: 1

Понедельник

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

1,5 – 7 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.це н-ть Ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
1	Макаронные изделия со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
2	Чай с молоком, сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	945
3	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
<b>2-ой Завтрак</b>							
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	399
<b>Обед</b>							
1	Суп куриный с макаронными изделиями	180	5,95	3,204	11,214	115,236	140
2	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,625	6,09	38,64	243,75	302
3	Птица тушеная в том/соусе	80	17,65	14,58	4,7	221	301
4	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	943
5	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
6	Хлеб ржаной	40	4,61	0,85	1,87	128,7	123
<b>Полдник</b>							
1	Биойогурт	100	2,9	2,5	4	53	966
2	Печенье	20	2,5	2,5	23,86	126,7	62
	<b>Итого:</b>		<b>56,5</b>	<b>38,18</b>	<b>203,13</b>	<b>1506,04</b>	

День: 2

Вторник

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

1,5 – 7 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность Ккал	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша пшеничная молочная	200	4,02	6,6	53,6	235,71	96
2	Чай с молоком, сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	945
3	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
<b>2 - Завтрак</b>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Обед</b>							
1	Винегрет овощной	60	0,57	4,59	3,3	57,13	90
2	Суп рыбный	200	6,88	9,23	14,32	192,29	142
3	Картофельное пюре	150	3,4	18,3	21,1	262,7	312
4	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,54	174
5	Соус томатный	30	0,49	3,6	4,1	51,45	465
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
<b>Полдник</b>							
1	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	943
2	Булочка	50	3,75	6,5	30,45	197	769
<b>Итого:</b>			<b>34,33</b>	<b>59,15</b>	<b>238,25</b>	<b>1594,09</b>	



День: 3

Неделя:

Возрастная категория:

Среда

Первая

1,5 – 7 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша манная молочная	150	2,27	1,23	16,23	197,11	88
2	Чай с молоком, сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	945
3	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
<b>2- Завтрак</b>							
1	Сок фруктовый	150	1	0,2	20,2	92	399
<b>Обед</b>							
	Огурец свежий в нарезке	60	1,2	4,0	2,7	52	70
1	Суп гороховый с мясом курицы	200	3,95	3,8	11,75	97,02	206
2	Жаркое с курицей	200	14,8	20,2	21	324	12СД
3	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	946
4	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
5	Хлеб ржаной	40	4,61	0,85	1,87	128,7	123
<b>Полдник</b>							
1	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	943
2	Мармелад	30	0,6	2,7	18,6	101,7	
<b>Итого:</b>			<b>35,5</b>	<b>32,72</b>	<b>171,72</b>	<b>1339,33</b>	

День: 4

Четверг

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

1,5 – 7 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценность Ккал	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
1	Суп молочный	200	4,4	3,92	10,4	278,32	120
2	Чай с молоком, сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	945
3	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
<b>2- Завтрак</b>							
	Банан	80	1,2	0,4	16,8	76	368
<b>Обед</b>							
1.	Борщ с капустой	200	1,45	3,93	100,2	82	170
2.	Плов из птицы	180	17,4	14,57	30,59	323,14	304
3.	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	503
4.	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
<b>Полдник</b>							
1.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	943
2.	Зефир	30	0,3	0	24	97,8	
<b>Итого:</b>							
			32,49	26,56	269,49	1264,06	

День: 5

Пятница

Неделя:

Первая

Возрастная категория:

1,5 – 7 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.цен-ть Ккал	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша овсяная молочная	200	6,12	7,38	35,6	198	7
2	Чай с молоком, сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	945
3	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
<b>2- Завтрак</b>							
1.	Сок фруктовый	150	1	0,2	20,2	92	399
<b>Обед</b>							
	Салат «Зимний» на раст.масле	60	1	4,14	7,04	70,19	113
1.	Пельмени в бульоне	200	16,3	20,8	25,46	437,34	07022
2.	Рис отварной	150	8,73	14,67	75	447,71	304
3.	Рыба тушеная с овощами	60	13,87	7,85	6,53	150,00	486
4.	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	349
5.	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
<b>Полдник</b>							
1.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	943
2.	Печенье	20	2,5	2,5	23,86	126,7	62
<b>Итого:</b>							
			<b>56,3</b>	<b>57,14</b>	<b>283,61</b>	<b>1903,15</b>	



День: 6

Понедельник

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

1,5 – 7 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.це н-ть Ккал	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша гречневая молочная	200	7,46	5,61	35,84	230,45	679
2	Чай с молоком, сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	945
3	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
<b>2- Завтрак</b>							
	Апельсин	80	0,48	0,112	12	52,8	368
<b>Обед</b>							
1.	Суп Лапша	150	19,4	5,9	91,46	496,65	86
2.	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	312
3.	Курица тушеная в том/соусе	50/30	17,65	14,58	4,7	221,00	301
6	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	946
7	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
<b>Полдник</b>							
1.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	943
2.	Вафли	20	2,43	5,58	24,93	136,5	
<b>Итого:</b>			<b>58,75</b>	<b>40,32</b>	<b>271,45</b>	<b>1673,45</b>	

День: 7

Вторник

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

1,5 – 7 лет

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.цен-ть Ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
1	Каша Дружба молочная	150	4,65	6,45	36,8	213,5	297
2	Чай с молоком, сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	945
3	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
	<b>2- Завтрак</b>						
1.	Сок фруктовый	150	1	0,2	20,2	92	399
	<b>Обед</b>						
1	Салат из отварной свеклы	60	0,85	3,65	8,36	56,34	50
2	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,8	187
3	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	4,6	31,5	185	508
4	Тефтели мясные	50	6,41	6,78	5,22	107,54	174
5	Соус томатный	30	0,49	3,6	4,1	51,45	465
6	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	89,71	382
7	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
	<b>Полдник</b>						
1.	Биойогурт	100	2,9	2,5	4	53	386
2.	Булочка	50	3,75	6,6	30,45	197	769
	<b>Итого:</b>		<b>36,25</b>	<b>44,91</b>	<b>224,83</b>	<b>1413,74</b>	

День: 8  
 Неделя:  
 Возрастная категория:

Среда  
 Вторая  
 1,5 – 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг. цен-ть Ккал	№ рец
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
1	Суп молочный	200	4,4	3,92	10,4	278,32	120
2	Чай с молоком, сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	945
3	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
<b>2- Завтрак</b>							
1.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
<b>Обед</b>							
1	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13
2	Суп картофельный с мясом кур \ гренки	160	1,87	2,26	13,31	138	200
3	Макаронные изделия со слив\маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
4	Курица тушеная в том/соусе	50/30	17,65	14,58	4,7	221,00	301
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	349
6	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
<b>Полдник</b>							
1.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	943
2.	Печенье	20	2,5	2,5	23,86	126,7	62
<b>Итого:</b>			<b>42,64</b>	<b>38,21</b>	<b>190,44</b>	<b>1451,13</b>	



День: 9

Четверг

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

1,5 – 7 лет

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.цен- ть Ккал	№ реп.
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша манная, молочная	150	2,27	1,23	16,23	197,11	88
2	Чай с молоком, сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	945
3	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
<b>2- Завтрак</b>							
1.	Сок фруктовый	150	1	0,2	20,2	92	399
<b>Обед</b>							
1	Рыбный суп из минтая	200	6,88	9,23	14,32	192,29	142
2	Рис отварной	150	8,73	14,67	75	447,71	304
3	Горбуша запеченная	80	16,15	8,7	7,65	197,9	339
4.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	943
5.	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
<b>Полдник</b>							
1.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	943
2.	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
3.	Сыр твердый	10	2,3	2,85	0	36,24	15
<b>Итого:</b>			<b>48,34</b>	<b>41,69</b>	<b>240,5</b>	<b>1684,45</b>	

День: 10

Пятница

Неделя:

Вторая

Возрастная категория:

1,5 – 7 лет

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энерг.цен-ть Ккал	№ рец.
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
1	Каша рисовая молочная	200	6,12	7,38	35,6	198	7
2	Чай с молоком, сахаром	200	1,4	1,6	16,4	86	945
3	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
<b>2- Завтрак</b>							
	Банан	80	1,2	0,4	16,8	76	368
<b>Обед</b>							
1.	Пельмени в бульоне	200	16,3	20,8	25,46	437,34	07022
2	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	312
3	Котлета домашняя	70	9,34	6,94	9,42	137,26	608
4	Соус томатный	30	0,49	3,6	4,1	51,45	465
5.	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	503
6.	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	122
<b>Полдник</b>							
1.	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	56,8	943
2.	Булочка	50	3,75	6,6	30,45	197	769
<b>Итого:</b>			<b>48</b>	<b>54,26</b>	<b>229,78</b>	<b>1641,1</b>	