

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУСТАРЁВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Кустарёвская СШ»

Н.П. Цыганкова

Приказ № 77 от 08.08.2022 г.

Меню питания воспитанников групп дошкольного образования
на 2022 – 2023 учебный год

Возраст 1-7 года

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
|--------------------------|---|-------------|---------------------|---------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 1 | | | | | | | |
| 1-й завтрак | Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая | 130 | 6,494 | 10,725 | 22,07 | 211,03 | 311 |
| | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 25/7 | 1,95 | 0,71 | 10,35 | 115 | 1 |
| | Чай с сахаром | 150 | 9,0 | 2,3 | 9,75 | 58,0 | 485 |
| 2-й завтрак | Свежий фрукт (яблоко) | 95 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 | |
| Итого за завтрак | | | 17,84 | 13,73 | 53,47 | 430,03 | |
| обед: ... | Салат из моркови с сахаром | 40 | 0,52 | 0,032 | 4,2 | 18 | 15 |
| | Щи на мясном бульоне | 150 | 1,32 | 1,155 | 5,535 | 67,47 | 124 |
| | Гуляш с мясом | 50 | 6,58 | 4,71 | 1,355 | 73,785 | 437 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6,27 | 5,3 | 30,19 | 222,2 | 297 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,78 | 0 | 20,28 | 93,0 | 154 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | |
| Итого за обед | | | 17,77 | 11,457 | 76,36 | 545,855 | |
| полдник: | Печенье | 30 | 2,22 | 2,82 | 21,93 | 122,1 | 153 |
| | Кисель из концентрата | 150 | 0,23 | - | 29,55 | 120 | 291 |
| Итого за полдник | | | 2,45 | 2,82 | 51,48 | 242,1 | |
| Итого за 1-й день | | | 38,06 | 28,007 | 181,31 | 1217,985 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1-й завтрак | Каша «Дружба» | 130 | 6,162 | 9,926 | 25,682 | 217,59 | 172 |
| | Хлеб пшеничный с твёрдым сыром | 25/7 | 1,95 | 0,71 | 10,35 | 115 | 2 |
| | Какао-напиток | 150 | 4,65 | 4,8 | 16,77 | 142,5 | 693 |
| 2-й завтрак | Свежий фрукт (мандарин) | 95 | 0,87 | 0,2 | 7,5 | 38 | |
| Итого за завтрак | | | 13,632 | 15,636 | 60,30 | 513,09 | |
| обед: ... | Салат «Витаминный» | 40 | 0,6 | 1,8 | 4,332 | 35,332 | 16 |
| | Суп с клецками на мясном бульоне | 150 | 5,7 | 5,6 | 13,4 | 126,8 | 359 |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
| | Печень по строгановски (говяжья) | 50 | 17,43 | 11,64 | 7,10 | 162,31 | 690 |
| | Макароны отварные с маслом сливочным | 110 | 2,46 | 5,06 | 13,4 | 109,34 | 332 |
| | Сок | 150 | 0,8 | 0,15 | 14,76 | 64,08 | 389 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | |
| Итого за обед | | | 29,29 | 24,55 | 67,792 | 569,262 | |
| <i>полдник:</i> | Сушка | 20 | 1,5 | 2 | 15 | 83,4 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 9,0 | 2,3 | 9,75 | 58,0 | 485 |
| Итого за полдник | | | 9,3 | 2,3 | 34,2 | 151 | |
| Итого за 2-й день | | | 52,222 | 42,486 | 162,292 | 1233,352 | |

День 3

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
|--------------------------|---|-------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| <i>1-й завтрак</i> | Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным | 130 | 6,806 | 10,16 | 24,375 | 234,0 | 161 |
| | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 25/7 | 1,95 | 0,71 | 10,35 | 115 | 1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,435 | 3,78 | 16,125 | 114,0 | 689 |
| <i>2-й завтрак</i> | Йогурт | 95 | 2,6 | 1,2 | 15,4 | 85 | |
| Итого за завтрак | | | 14,791 | 15,85 | 66,25 | 548,0 | |
| <i>обед:</i> ... | Салат из моркови и яблок | 40 | 0,335 | 0,061 | 3,849 | 16,318 | 6 |
| | Суп рыбный из консервов | 150 | 6,105 | 1,56 | 9,95 | 90,51 | 123 |
| | Котлета рыбная | 50 | 4,735 | 2,485 | 2,205 | 56,0 | 453 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,39 | 3,432 | 5,896 | 90,86 | 131 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,78 | 0 | 20,28 | 93,0 | 154 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | |
| Итого за обед | | | 16,645 | 7,838 | 56,98 | 418,088 | |
| <i>полдник:</i> | Сушка | 20 | 1,5 | 2 | 15 | 83,4 | |
| | Кисель из концентрата | 150 | 0,23 | - | 0,061 | 120 | 332 |
| Итого за полдник | | | 1,73 | 2,0 | 15,061 | 203,4 | |
| Итого за 3-й день | | | 33,166 | 25,688 | 138,291 | 1169,488 | |

День 4

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|---------------------|---------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| <i>1-й завтрак</i> | Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным | 130 | 6,591 | 10,160 | 25,214 | 221,267 | 311 |
| | Хлеб пшеничный с твёрдым сыром | 25/7 | 1,95 | 0,71 | 10,35 | 115 | 2 |
| | Чай с сахаром | 150 | 9,0 | 2,3 | 9,75 | 58,0 | 485 |
| <i>2-й завтрак</i> | Свежий фрукт (груша) | 95 | 1,4 | 0 | 10,7 | 42 | |
| Итого за завтрак | | | 9,106 | 13,915 | 56,239 | 417,702 | |
| <i>обед:</i> | Салат из свеклы | 4 | 0,6 | 2,43 | 3,35 | 37,56 | 33 |
| | Суп гороховый с гречками на | 150 | 5,33 | 0,42 | 12,09 | 100,2 | 222 |

| | | | | | | | |
|---------------------------|-----------------------|-----|---------------|---------------|----------------|-----------------|-----|
| | мясокостном бульоне | | | | | | |
| | Плов рисовый с изюмом | 110 | 1,331 | 1,75 | 15,64 | 89,21 | 107 |
| | Сок | 150 | 0,8 | 0,15 | 14,76 | 64,08 | 389 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | |
| Итого за обед | | | 10,361 | 5,05 | 60,64 | 362,45 | |
| <i>полдник:</i> | Печенье | 30 | 2,22 | 2,82 | 21,93 | 122,1 | |
| | Какао-напиток | 150 | 4,65 | 4,8 | 16,77 | 142,5 | 693 |
| Итого за полдник | | | 6,87 | 7,62 | 38,7 | 264,6 | |
| Итого за 4-й день: | | | 26,337 | 26,585 | 155,579 | 1044,752 | |

День 5

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------------|-------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| <i>завтрак</i> | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63,0 | 424 |
| | Хлеб пшеничный с твердым сыром | 25/7 | 1,95 | 0,71 | 10,35 | 115 | 2 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | |
| | Молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 3,75 | 7,2 | 81,0 | 965 |
| <i>2-й завтрак</i> | Свежий фрукт | 95 | 1,5 | 0 | 22,4 | 91 | |
| Итого за завтрак | | | 15,2 | 9,36 | 55,05 | 421,40 | |
| <i>обед:</i> | Помидоры свежие | 40 | 0,46 | 0,07 | 1,533 | 9,667 | |
| | Суп с вермишелью на курином бульоне | 150 | 3,63 | 4,79 | 6,55 | 68,51 | 333 |
| | Капуста тушёная | 110 | 2,332 | 4,928 | 5,115 | 103,4 | 156 |
| | Отварное мясо курицы | 60 | 13,356 | 8,526 | 0 | 139,482 | 673 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,78 | 0 | 20,28 | 93,0 | 154 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | |
| Итого за обед | | | 22,858 | 18,614 | 48,278 | 485,459 | |
| <i>полдник:</i> | Вафли | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 70,8 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 9,0 | 2,3 | 9,75 | 58,0 | 485 |
| Итого за полдник | | | 9,6 | 3,0 | 25,25 | 128,8 | |
| Итого за 5 й день: | | | 47,658 | 30,974 | 128,578 | 1035,659 | |

День 6

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------|---------------------|---------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| <i>1-й завтрак</i> | Макароны отварные с маслом сливочным | 130 | 4,368 | 8,97 | 23,751 | 193,83 | 332 |
| | Хлеб пшеничный с твёрдым сыром | 25/7 | 1,95 | 0,71 | 10,35 | 115 | 2 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,435 | 3,78 | 16,125 | 114,0 | 689 |
| <i>2-й завтрак</i> | Йогурт | 95 | 2,6 | 1,2 | 15,4 | 85 | |
| Итого за завтрак | | | 12,353 | 14,66 | 65,626 | 507,83 | |
| <i>обед:</i> | Салат из свёклы с зеленым горошком | 40 | 0,667 | 1,673 | 3,273 | 30,84 | 34 |
| | Суп из овощей | 150 | 1,26 | 4,485 | 7,013 | 73,778 | 202 |
| | Плов рисовый с мясом | 160 | 19,488 | 20,96 | 25,20 | 370,32 | 433 |
| | Сок | 180 | 0,9 | 0 | 22,9 | 99 | 389 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | |
| Итого за обед | | | 24,615 | 27,418 | 73,186 | 645,338 | |
| <i>полдник:</i> | Печенье | 30 | 2,22 | 2,82 | 21,93 | 122,1 | |

| | Кисель из концентрата | 150 | 0,23 | 29,55 | 18,68 | 120 | 332 |
|---------------------------|---|-------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-------------|
| Итого за полдник | | | 2,45 | 2,82 | 51,48 | 242,1 | |
| Итого за 6-й день: | | | 39,418 | 44,898 | 190,292 | 1395,268 | |
| День 7 | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | |
| <i>1-й завтрак</i> | Каша манная молочная с маслом сливочным | 130 | 6,009 | 8,031 | 38,047 | 307,667 | 128 |
| | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 25/7 | 1,95 | 0,71 | 10,35 | 115 | 1 |
| | Какао-напиток | 150 | 4,65 | 4,8 | 16,77 | 142,5 | 693 |
| <i>2-й завтрак</i> | Свежий фрукт | 95 | 0,4 | 0 | 11,3 | 46 | |
| Итого за завтрак | | | 13,009 | 13,541 | 76,467 | 611,167 | |
| <i>обед</i> | Салат из моркови и яблок | 40 | 0,335 | 0,061 | 3,849 | 16,318 | 6 |
| | Борщ на мясном бульоне | 150 | 2,31 | 1,305 | 4,065 | 63,6 | 131 |
| | Гуляш из мяса птицы | 50 | 6,58 | 4,71 | 1,355 | 73,785 | 437 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,387 | 3,432 | 5,896 | 90,86 | 131 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,78 | 0 | 20,28 | 93,0 | 154 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | |
| Итого за обед | | | 14,692 | 9,808 | 50,245 | 408,963 | |
| <i>полдник:</i> | Вафли | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 70,8 | |
| | Чай с сахаром | 150 | 9,0 | 2,3 | 9,75 | 58,0 | 485 |
| Итого за полдник | | | 9,6 | 3,0 | 25,25 | 128,8 | |
| Итого за 7-й день: | | | 37,301 | 26,349 | 151,962 | 1148,93 | |
| День 8 | | | | | | | |
| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
| | | | Б | Ж | У | | |
| <i>1-й завтрак</i> | Суп молочный с вермишелью | 130 | 3,738 | 3,387 | 12,246 | 95,94 | 93 |
| | Хлеб пшеничный с твёрдым сыром | 25/7 | 1,95 | 0,71 | 10,35 | 115 | 2 |
| | Чай с сахаром | 150 | 9,0 | 2,3 | 9,75 | 58,0 | 485 |
| <i>2-й завтрак</i> | Свежий фрукт (мандарин) | 95 | 0,87 | 0,2 | 7,5 | 38 | |
| Итого за завтрак | | | 15,558 | 6,597 | 39,846 | 306,94 | |
| <i>обед:</i> ... | Салат «Витаминный» | 40 | 0,6 | 1,8 | 4,332 | 35,332 | 16 |
| | Суп рыбный из консервов | 150 | 6,105 | 1,56 | 9,95 | 90,51 | 123 |
| | Рыбная котлета | 50 | 4,735 | 2,485 | 2,205 | 56,0 | 453 |
| | Рис отварной | 110 | 3,159 | 4,654 | 31,798 | 181,74 | 365 |
| | Сок | 150 | 0,8 | 0 | 16,8 | 70,67 | 389 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | |
| Итого за обед | | | 17,699 | 10,799 | 79,885 | 449,652 | |
| <i>полдник:</i> | Сушка | 20 | 1,5 | 2 | 15 | 83,4 | |
| | Какао-напиток | 150 | 4,65 | 4,8 | 16,77 | 142,5 | 693 |
| Итого за полдник | | | 6,15 | 6,8 | 31,77 | 225,9 | |
| Итого за 8-й день: | | | 39,407 | 24,196 | 151,501 | 982,492 | |

День 9

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------------|-------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1-й завтрак | Каша рисовая молочная | 130 | 5,018 | 8,112 | 27,794 | 204,633 | 397 |
| | Хлеб пшеничный с повидлом | 25/7 | 1,95 | 0,71 | 10,35 | 115 | 1 |
| | Кофейный напиток с молоком | 150 | 3,435 | 3,78 | 16,125 | 114,0 | 689 |
| 2-й завтрак | Свежий фрукт (груша) | 95 | 0,4 | 0 | 10,7 | 42 | |
| Итого за завтрак | | | 10,803 | 12,602 | 64,969 | 475,633 | |
| обед: | Салат из сырых овощей | 40 | 0,436 | 2,416 | 1,508 | 29,56 | 29 |
| | Щи на мясокостном бульоне | 150 | 1,32 | 1,115 | 5,535 | 14,67 | 124 |
| | Макароны отварные с маслом сливочным | 110 | 2,46 | 5,06 | 13,4 | 109,34 | 332 |
| | Котлета мясная | 50 | 7,78 | 5,78 | 7,85 | 114,38 | 608 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,78 | 0 | 20,28 | 93,0 | 154 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | |
| Итого за обед | | | 15,076 | 14,671 | 63,373 | 485,15 | |
| полдник: | Печенье | 30 | 2,22 | 2,82 | 21,93 | 122,1 | |
| | Сок | 150 | 0,8 | 0,15 | 14,76 | 64,08 | 389 |
| Итого за полдник | | | 3,02 | 2,97 | 36,69 | 186,18 | |
| Итого за 9-ый день: | | | 32,449 | 33,843 | 156,272 | 1162,383 | |

День 10

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | N рецептуры |
|-----------------------------|--|-------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1-й завтрак | Сырники творожные запеченные со сметаной | 130 | 22,321 | 17,511 | 16,978 | 364,9 | 437 |
| | Хлеб пшеничный со сливочным маслом | 25/7 | 1,95 | 0,71 | 10,35 | 115 | 2 |
| | Чай с сахаром | 150 | 9,0 | 2,3 | 9,75 | 58,0 | 485 |
| 2-й завтрак | Свежий фрукт (банан) | 95 | 1,5 | 0 | 22,4 | 91 | |
| Итого за завтрак | | | 34,771 | 20,521 | 59,478 | 618,9 | |
| обед: | Салат из свеклы | 40 | 0,573 | 2,433 | 3,347 | 37,56 | 33 |
| | Суп картофельный с крупой пшено | 150 | 1,283 | 1,703 | 8,573 | 54,90 | 204 |
| | Гуляш | 50 | 6,58 | 4,71 | 1,355 | 73,785 | 437 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2,387 | 3,432 | 5,896 | 90,86 | 131 |
| | Сок | 150 | 0,8 | 0 | 16,8 | 70,67 | 389 |
| | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,3 | 14,8 | 71,4 | |
| Итого за обед | | | 15,751 | 17,292 | 60,416 | 487,39 | |
| полдник: | Сушка | 20 | 1,5 | 2 | 15 | 70,8 | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,78 | 0 | 20,28 | 93,0 | 154 |
| Итого за полдник | | | 2,28 | 2,0 | 35,28 | 163,8 | |
| Итого за 10-ый день: | | | 52,802 | 39,813 | 155,174 | 1270,09 | |