

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 18»
(МБОУ «СОШ № 18»)**

**«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «СОШ № 18»
О.В. Рубинова
Приказ № 6 к от 09.01.2025**

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
(ТЕХНИЧЕСКИЙ ДОКУМЕНТ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 3 до 7 лет
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ С 10 ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

г. Бийск, 2025

МБОУ"СОШ № 18"

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Сад		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая	160	9	42	3	253	202
	Чай с сахаром.	200			9	38	457
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		405	12	46	32	418	
Второй завтрак							
	Сок	100	1		10	93	501
Итого за Второй завтрак		100	1		10	93	
Обед							
	Суп-харчо.	180	2	3	7	96	109
	Бигус с мясом говядина	200	18	13	10	294	329
	Компот из сухофруктов	200	1		40	151	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1		5	25	575
Итого за Обед		620	24	16	72	613	
Полдник							
	Манник (кекс)	70	4	4	22	135	550
	Молоко кипяченое.	200	5	6	9	106	469
Итого за Полдник		270	9	10	31	241	
Итого за день		1 395	46	72	145	1365	

(лист 2)

Рацион: Сад		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная.	160	5	5	29	179	217
	Какао с молоком	180	3	3	12	85	462
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		385	11	12	61	391	
Второй завтрак							
	Яблоко	100			10	44	82
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Морковь отварная(нарезка)	50		2	4	48	53
	Рассольник ленинградский	180	2	4	10	91	100
	Суфле из печени	70	12	6	7	128	40
	Макаронные изделия отварные	130	5	4	26	160	256
	Кисель плодово-ягодный	200			27	108	484
	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1		5	25	575
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573

Итого за Обед	670	22	16	89	607	
Полдник						
Пирог с картофелем	60	15	9	28	187	535
Чай с молоком	200	2	1	12	64	460
Итого за Полдник	260	17	10	40	251	
Итого за день	1 415	50	38	200	1293	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная	160	6	5	26	173	227
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	12	80	465
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		405	12	11	58	380	
Второй завтрак							
	Йогурт	100	3	3	4	51	470
Итого за Второй завтрак		100	3	3	4	51	
Обед							
	Свекла отварная(нарезка)	50		2	2	23	26
	Суп гороховый	180	5	2	11	102	127
	Котлета рыбная	70	8	1	4	108	308
	Соус томатный	20		1	1	16	419
	Пюре картофельное.	130	4	5	8	147	377
	Компот из сухофруктов	200	1		40	151	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1		5	25	575
Итого за Обед		690	21	11	81	619	
Полдник							
	Омлет натуральный, запеченный	80	8	9	2	177	268
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Чай с сахаром.	200			9	38	457
Итого за Полдник		300	10	9	21	262	
Итого за день		1 495	46	34	164	1312	

(лист 4)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	6	18	144	139
	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		425	11	13	52	365	
Второй завтрак							
	Банан	100	1	2	21	96	
Итого за Второй завтрак		100	1	2	21	96	
Обед							
	Огурчик свежий(нарезка)	50					
	Суп по уральски	180	5	4	1	64	138
	Гуляш из мяса отварного	70	14	14	2	111	327
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	34	2	205	202
	Компот из сухофруктов	200	1		40	151	495
	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1		5	25	575
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
Итого за Обед		670	31	52	60	603	
Полдник							
	Булочка российская	60	4	4	29	138	544
	Снежок	100	5	6	8	101	470
Итого за Полдник		160	9	10	37	239	
Итого за день		1 355	52	77	170	1303	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	160	6	6	28	187	235
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	12	80	465
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		405	12	12	60	394	
Второй завтрак							
	Сок	100	1		10	93	501
Итого за Второй завтрак		100	1		10	93	
Обед							
	Маринад овощной с томатом	50	1	5	4	65	429
	Борщ на курином бульоне	180	1	3	5	54	95
	Котлета из сердца	70	12	9	11	170	339
	Пюре из гороха с маслом	130	14	3	26	190	389
	Кисель плодово-ягодный	200			27	108	484
	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1		5	25	575
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
Итого за Обед		670	31	20	88	659	
Полдник							
	Запеканка творожная	60	9	5	9	116	279
	Джем	15			10	39	86
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Чай с сахаром.	200			9	38	457
Итого за Полдник		295	11	5	38	240	
Итого за день		1 470	55	37	196	1386	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	160	10	8	28	224	259
	Чай с сахаром.	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		400	13	8	57	356	
Второй завтрак							
	Сок	100	1		10	93	501
Итого за Второй завтрак		100	1		10	93	
Обед							
	Икра кабачковая	50	1	4	4	59	150
	Щи из свежей капусты	180	1	3	3	55	104
	Плов из говядины	200	16	18	35	328	330
	Компот из сухофруктов	200	1		40	151	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1		5	25	575
Итого за Обед		670	22	25	97	665	
Полдник							
	Булочка дорожная	60	4	8	29	205	543
	Молоко кипяченое.	200	5	6	9	106	469
Итого за Полдник		260	9	14	38	311	
Итого за день		1 430	45	47	202	1425	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная на молоке	160	5	5	24	163	230
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	12	80	465
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		405	11	11	56	370	
Второй завтрак							
	Яблоко	100			10	44	82
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Морковь отварная(нарезка)	50		2	4	48	53
	Суп с макаронными изделиями	180	2	3	8	73	128
	Азу из мяса говядины	70	9	9	3	129	325
	Каша перловая рассыпчатая	130	4	4	26	155	207
	Компот из сухофруктов	200	1		40	151	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1		5	25	575
Итого за Обед		670	19	18	96	628	
Полдник							
	Печенье	50	4	37	11	148	
	Снежок	200	10	12	16	202	470
Итого за Полдник		250	14	49	27	350	
Итого за день		1 425	44	78	189	1392	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсянных хлопьев (геркулес)	160	6	7	23	173	234
	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		405	12	14	57	394	
Второй завтрак							
	Сок	100	1		10	93	501
Итого за Второй завтрак		100	1		10	93	
Обед							
	Свекла отварная(нарезка)	50		2	2	23	26
	Суп с крупой и томатом	180	2	4	11	86	125
	Голубцы ленивые	70	7	9	2	137	333
	Пюре картофельное.	130	4	5	8	147	377
	Компот из сухофруктов	200	1		40	151	495
	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1		5	25	575
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
Итого за Обед		670	17	20	78	616	
Полдник							
	Сырники творожные	50	8	3	9	116	286
	Соус шоколадный	20	1	1	8	48	443
	Чай с сахаром.	200			9	38	457
Итого за Полдник		270	9	4	26	202	
Итого за день		1 445	39	38	171	1305	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная	160	5	5	29	181	233
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	12	80	465
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		405	11	11	61	388	
Второй завтрак							
	Банан	100	1	2	21	96	
Итого за Второй завтрак		100	1	2	21	96	
Обед							
	Лук маринованный	50		3	2	34	926
	Суп свекольник	180	2	3	7	84	98
	Рагу из птицы	200	21	19	20	263	73
	Кисель плодово-ягодный	200			27	108	484
	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1		5	25	575
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
Итого за Обед		670	26	25	71	561	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	70	9	9	25	213	142
	Йогурт	200	5	6	8	101	470
Итого за Полдник		270	14	15	33	314	
Итого за день		1 445	52	53	186	1359	

(лист 10)

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба"	160	4	5	22	152	229
	Какао с молоком	200	3	3	14	94	462
	Сыр	20	5	6		72	75
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		420	15	14	56	412	
Второй завтрак							
	Снежок	100	5	6	8	101	470
Итого за Второй завтрак		100	5	6	8	101	
Обед							
	Икра свекольная	50	1	2	4	36	53
	Суп с клецками	180	2	3	7	70	115
	Рыба в сметанном соусе	70	10	3	1	95	298
	Рис отварной.	130	3	5	34	190	385
	Компот из сухофруктов	180	1		36	136	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный.	20	1		5	25	575
Итого за Обед		650	20	13	97	599	
Полдник							
	Пирог с картофелем	70	18	10	32	218	535
	Чай с сахаром.	200			9	38	457
Итого за Полдник		270	18	10	41	256	
Итого за день		1 440	58	43	202	1368	

Итого за период	14 315	487	517	1825	13508	
Среднее значение за период		48,7	51,7	182,5	1350,8	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____