

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



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «СОШ № 18»
О.В. Рубинова
Приказ №34 к от 31.03.2025

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	Лук маринованный	50		3	2	34	926
	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.	30	1		8	37	575
Итого за Обед		680	24	19	77	659	
Полдник	Манник (кекс)	60	6	6	35	155	550
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1	1	8	49	56
	Чай с молоком	180	2	1	12	64	460
	Итого за Полдник	255	12	12	51	269	
Итого за день		1 440	49	77	170	1439	

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	184	217
	Какао с молоком	200	4	3	15	105	462
	Сыр	15	3	4		54	75
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		415	15	12	64	437	
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	3	12	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.	30	1		8	37	575
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
Итого за Обед		680	22	15	94	619	
Полдник							
	Пирог с картофелем	60	15	9	28	187	535
	Молоко	200	5	6	9	106	469
Итого за Полдник		260	17	10	40	293	
Итого за день		1 455	54	37	208	1403	

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	4	4	18	120	465
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		405	13	13	64	420	
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	4	4	14	102	127
	Котлета рыбная	70	11	3	11	111	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.	30	1		8	37	575
Итого за Обед		700	23	15	94	634	
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		1 505	49	40	183	1367	

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	160	5	5	16	128	139
	Какао с молоком	200	4	3	15	105	462
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		405	12	12	51	360	
Второй завтрак							
	Апельсин	100					
Итого за Второй завтрак		100					
Обед							
	Огурчик свежий(нарезка)	50		2	1	42	100
	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.	30	1		8	37	575
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
Итого за Обед		680	31	54	64	657	
Полдник							
	Булочка российская	60	4	4	29	138	544
	Снежок	200	10	12	16	202	470
Итого за Полдник		260	14	16	45	340	
Итого за день		1 445	57	82	160	1357	

Рацион: Сад		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная	160	6	6	28	187	235
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	18	120	465
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		405	13	14	66	434	
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	3	4	9	75	95
	Котлета из сердца	70	12	9	11	170	339
	Пюре из гороха с маслом	130	14	3	26	190	389
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	1		22	79	135
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1		8	37	575
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
Итого за Обед		680	34	21	90	663	
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		1 480	59	40	204	1430	

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	9	7	39	220	259
	Чай с сахаром.	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		400	12	7	68	352	
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	200	16	18	35	328	330
	Компот из сухофруктов	200	1		40	151	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1		8	37	575
Итого за Обед		680	22	25	100	677	
Полдник							
	Булочка дорожная	60	4	8	29	205	543
	Молоко	200	5	6	9	106	469
Итого за Полдник		260	9	14	38	311	
Итого за день		1 440	44	46	216	1433	

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	4	4	18	120	465
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		405	12	13	62	410	
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.	30	1		8	37	575
Итого за Обед		680	19	18	99	640	
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		1 435	45	80	198	1444	

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	4	3	15	105	462
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		405	13	14	58	405	
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 крестьянский с крупой	180	2	5	10	89	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.	30	1		8	37	575
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
Итого за Обед		680	17	21	80	631	
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		1 455	40	39	174	1331	

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	4	4	18	120	465
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		405	12	13	67	428	
Второй завтрак							
	Апельсин	100					
Итого за Второй завтрак		100					
Обед							
	Лук маринованный	50		3	2	34	926
	Суп свекольник	180	2	3	7	84	98
	Рагу	200	18	16	23	288	92
	Кисель плодово-ягодный	200			27	108	484
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1		8	37	575
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
Итого за Обед		680	23	22	77	598	
Полдник							
	Пирожок с повидлом	70	6	6	17	149	142
	Йогурт	200	5	6	8	101	470
Итого за Полдник		270	11	12	25	250	
Итого за день		1 455	46	47	169	1276	

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	4	3	15	105	462
	Сыр	20	5	6		72	75
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		420	16	14	57	423	
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	7	1	18	131	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.	30	1		8	37	575
Итого за Обед		660	25	11	111	672	
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		1 450	64	41	217	1452	
Итого за период		14 560	507	529	1899	13911	
Среднее значение за период			50,7	52,9	189,9	1391,1	