

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



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

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
(ТЕХНИЧЕСКИЙ ДОКУМЕНТ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 1,5 до 3 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: Ясли

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	34	2	185	202
	Чай с сахаром.	180			8	34	457
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		355	11	38	30	346	
Второй завтрак							
	Сок	100	1		10	93	501
Итого за Второй завтрак		100	1		10	93	
Обед							
	Лук маринованный	30		2	1	20	926
	Суп-харчо.	150	2	2	6	80	109
	Бигус с мясом говядина	160	14	11	8	205	329
	Компот из сухофруктов	150	1		30	113	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1		8	37	575
Итого за Обед		540	20	15	63	512	
Полдник							
	Манник (кекс)	60	6	6	35	135	550
	Молоко сгущенное с сахаром	15	1	1	8	49	56
	Чай с молоком	150	1	1	9	48	460
Итого за Полдник		225	11	11	50	233	
Итого за день		1 220	43	64	153	1175	

Рацион: Ясли		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная.	130	4	4	24	150	217
	Какао с молоком	180	3	3	13	95	462
	Сыр	15	3	4		54	75
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		365	13	11	57	393	
Второй завтрак							
	Яблоко	100			10	44	82
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Морковь отварная(нарезка)	30		1	2	29	53
	Рассольник ленинградский	150	2	2	10	76	100
	Суфле из печени	50	9	4	5	92	40
	Макаронные изделия отварные	110	4	4	22	135	256
	Кисель плодово-ягодный	150			20	81	484
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1		8	37	575
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
Итого за Обед		540	18	11	77	497	
Полдник							
	Пирог с картофелем	60	15	9	28	187	535
	Молоко	150	4	4	7	80	469
Итого за Полдник		210	16	10	37	235	
Итого за день		1 215	47	32	181	1169	

Рацион: Ясли		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная	130	5	4	21	140	227
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	16	108	465
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		355	12	12	57	375	
Второй завтрак							
	Йогурт	100	3	3	4	51	470
Итого за Второй завтрак		100	3	3	4	51	
Обед							
	Свекла отварная(нарезка)	30		1	1	14	26
	Суп гороховый	150	3	3	12	85	127
	Котлета рыбная	50	8	2	8	79	308
	Соус томатный	20		1	1	16	419
	Пюре картофельное.	110	3	4	6	124	377
	Компот из сухофруктов	150	1		30	113	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1		8	37	575
Итого за Обед		560	18	11	76	515	
Полдник							
	Омлет натуральный, запеченный	80	8	9	2	177	268
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Чай с сахаром.	150			7	29	457
Итого за Полдник		250	10	9	19	253	
Итого за день		1 265	43	35	156	1194	

Рацион: Ясли		Неделя: 1		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	130	4	4	13	104	139
	Какао с молоком	180	3	3	13	95	462
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		355	10	11	46	326	
Второй завтрак							
	Апельсин	100				46	83
Итого за Второй завтрак		100				46	
Обед							
	Огурчик свежий(нарезка)	30		1		25	100
	Суп по уральски	150	4	3	1	53	138
	Гуляш из мяса отварного	50	10	10	2	79	327
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	29	2	174	202
	Компот из сухофруктов	150	1		30	113	495
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1		8	37	575
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
Итого за Обед		540	24	43	53	528	
Полдник							
	Булочка российская	60	4	4	29	138	544
	Снежок	150	8	9	12	152	470
Итого за Полдник		210	12	13	41	290	
Итого за день		1 205	46	67	140	1144	

Рацион: Ясли		Неделя: 1		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшениная молочная	130	5	5	23	152	235
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	16	108	465
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		355	12	13	59	387	
Второй завтрак							
	Сок	100	1		10	93	501
Итого за Второй завтрак		100	1		10	93	
Обед							
	Маринад овощной с томатом	30		3	3	39	429
	Борщ на курином бульоне	150	3	3	8	62	95
	Котлета из сердца	50	9	6	8	102	339
	Пюре из гороха с маслом	110	12	3	22	141	389
	Компот из плодов свежих (лимон)	150			17	59	135
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1		8	37	575
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
Итого за Обед		540	27	15	76	487	
Полдник							
	Запеканка творожная	60	9	5	9	116	279
	Джем	15			10	39	86
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Чай с сахаром.	150			7	29	457
Итого за Полдник		245	11	5	36	231	
Итого за день		1 240	51	33	181	1198	

Рацион: Ясли		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	130	7	5	32	179	259
	Чай с сахаром.	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		350	10	5	60	307	
Второй завтрак							
	Сок	100	1		10	93	501
Итого за Второй завтрак		100	1		10	93	
Обед							
	Икра кабачковая	30	1	3	2	35	150
	Щи из свежей капусты	150	1	3	2	46	104
	Плов	160	13	15	28	232	330
	Компот из сухофруктов	150	1		30	113	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1		8	37	575
Итого за Обед		540	19	21	80	510	
Полдник							
	Булочка дорожная	60	4	8	29	205	543
	Молоко	150	4	4	7	80	469
Итого за Полдник		210	8	12	36	285	
Итого за день		1 200	38	38	186	1195	

Рацион: Ясли		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная на молоке	130	4	4	20	133	230
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	16	108	465
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		355	11	12	56	368	
Второй завтрак							
	Яблоко	100			10	44	82
Итого за Второй завтрак		100			10	44	
Обед							
	Морковь отварная(нарезка)	30		1	2	29	53
	Суп с макаронными изделиями	150	2	2	7	60	128
	Азу из мяса говядины	50	7	6	2	92	325
	Каша перловая рассыпчатая	110	3	3	22	131	207
	Компот из сухофруктов	150	1		30	113	495
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1		8	37	575
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
Итого за Обед		540	16	12	81	509	
Полдник							
	Печенье	50	4	37	11	148	
	Снежок	150	8	9	12	122	470
Итого за Полдник		200	12	46	23	300	
Итого за день		1 195	39	70	170	1191	

Рацион: Ясли			Неделя: 2		День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсянных хлопьев (геркулес)	130	5	5	18	141	234
	Какао с молоком	180	3	3	13	95	462
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		355	11	12	51	363	
Второй завтрак							
	Сок	100	1		10	93	501
Итого за Второй завтрак		100	1		10	93	
Обед							
	Свекла отварная(нарезка)	30		1	1	14	26
	Суп крестьянский с крупой	150	2	4	8	74	125
	Голубцы ленивые	50	5	6	2	98	333
	Пюре картофельное.	110	3	4	6	124	377
	Компот из сухофруктов	150	1		30	113	495
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1		8	37	575
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
Итого за Обед		540	14	15	65	507	
Полдник							
	Сырники творожные	50	8	3	9	116	286
	Соус шоколадный	20	1	1	8	48	443
	Чай с сахаром.	150			7	29	457
Итого за Полдник		220	9	4	24	193	
Итого за день		1 215	35	31	150	1156	

Рацион: Ясли			Неделя: 2		День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная молочная	130	4	4	24	147	233
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	16	108	465
	Масло сливочное.	5		4		33	79
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		355	11	12	60	382	
Второй завтрак							
	Апельсин	100				46	83
Итого за Второй завтрак		100				46	
Обед							
	Лук маринованный	30		2	1	20	926
	Суп свекольник	150	1	3	6	70	98
	Рагу	160	14	12	18	231	92
	Кисель плодово-ягодный	150			20	81	484
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1		8	37	575
Итого за Обед		540	18	17	63	486	
Полдник							
	Пирожок с повидлом	70	6	6	17	149	142
	Йогурт	140	4	4	6	71	470
Итого за Полдник		210	10	10	23	220	
Итого за день		1 205	39	39	146	1088	

Рацион: Ясли		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная"Дружба"	130	3	4	18	124	229
	Какао с молоком	180	3	3	13	95	462
	Сыр	20	5	6		72	75
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	573
Итого за Завтрак		370	14	13	51	385	
Второй завтрак							
	Снежок	100	5	6	8	101	470
Итого за Второй завтрак		100	5	6	8	101	
Обед							
	Икра свекольная	30		1	3	22	53
	Суп с клецками	150	6	1	15	110	115
	Рыба в сметанном соусе	50	7	2	1	68	298
	Рис отварной.	110	3	4	28	131	385
	Компот из сухофруктов	150	1		30	113	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржано-пшеничный.	30	1		8	37	575
Итого за Обед		540	20	8	95	528	
Полдник							
	Пирог с картофелем	70	18	10	32	218	535
	Чай с сахаром.	150			7	29	457
Итого за Полдник		220	18	10	39	247	
Итого за день		1 230	57	37	193	1156	
Итого за период		12 190	438	446	1656	11680	
Среднее значение за период			43,8	44,6	165,6	1168	