

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «КНЕВИЦКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»

(КНЕВИЦКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА)

УТВЕРЖДАЮ  
И.о.директора Кневицкой основной  
школы

  
*Зайцева Л.В.*

«12» августа 2024г.

# МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Кневицкая основная школа»

Период: две недели

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в дошкольных группах: 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак	Каша манная молочная	200	5,86	9,95	26,8	221,38	34
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,2	1,2	20,0	104	13002; 200102
	Чай	180	10,8	2,79	12,6	47,75	113
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>19,86</b>	<b>13,94</b>	<b>59,4</b>	<b>373,13 (29,61%)</b>	—
Второй завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	912
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00(3,72%)</b>	—
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,04	6,74	61,08	124;110105
	Картофельное пюре с гуляшом из куриного филе	150/80	13,5	6,2	20,7	241,2	48
	Салат из свежей капусты	60	1,1	1,6	3,43	28,0	11
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	200103
	Кисель	200	0,36	0	30,5	127,0	244
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>19,8</b>	<b>11,39</b>	<b>81,87</b>	<b>557,28( 44,22 %)</b>	—

Полдник	Булочка сдобная	70	5,28	7,12	32,43	230,03	9
	Чай	180	10,8	2,79	12,6	47,75	113
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>16,08</b>	<b>12,7</b>	<b>45,03</b>	<b>282,68(22,43 %)</b>	-
<b>Итого за 1 день:</b>		<b>1510</b>	<b>56,14</b>	<b>38,43</b>	<b>196,1</b>	<b>1260,09(100%)</b>	-
День 2 (Вторник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	31
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	2,34	7,76	14,53	139,1	3
	Какао	180	5,58	5,58	22,81	163,06	22
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>14,68</b>	<b>23,74</b>	<b>63,21</b>	<b>527,06(33,13%)</b>	-
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,38	0,09	7,83	31,11	160234
	Вафли	20	0,64	0,56	16,02	70	34
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>120</b>	<b>1,02</b>	<b>0,65</b>	<b>23,85</b>	<b>101,11(6,36%)</b>	-
Обед	Суп картофельный с вермишелью	200	1,77	1,50	11,18	71,82	98
	Ленивые голубцы с мясом	160	19,2	6,7	13,4	445,08	43
	Чай	200	12	3,1	14	53,06	113
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80	200103
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>35,61</b>	<b>10,24</b>	<b>43,8</b>	<b>649,96(40,85%)</b>	-
Полдник	Пирожки с повидлом	80	5,4	22	50	265	3
	Чай	180	10,8	2,79	12,6	47,75	113

<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>16,2</b>	<b>24,79</b>	<b>62,6</b>	<b>312,75(19,66%)</b>	-
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>1385</b>	<b>67,51</b>	<b>59,42</b>	<b>193,46</b>	<b>1590,88(100%)</b>	-
День 3 (Среда)							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	33
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	2,34	7,76	14,53	139,1	3
	Кофейный напиток	180	4,32	4,20	22,42	143,60	45
<b>Итого за завтрак</b>		<b>405</b>	<b>13,64</b>	<b>22,36</b>	<b>61,95</b>	<b>505,08 (34,16%)</b>	-
Второй завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	912
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00(3,18%)</b>	-
Обед	Борщ со сметаной	180	1,4	1,53	7,58	50,4	6
	Макаронны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	49
	Котлета мясная	70	11,1	10,42	4,28	155,4	42
	Кисель	200	0,36	0	30,5	127	244
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80	200103
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>21,4</b>	<b>20,5</b>	<b>90,05</b>	<b>648,56(43,87%)</b>	-
Полдник	Булочка сдобная	70	5,28	7,12	32,43	230,03	9
	Чай	180	16,08	2,79	12,6	47,75	113
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>12,94</b>	<b>9,91</b>	<b>45,03</b>	<b>277,75(18,79%)</b>	-
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>1395</b>	<b>48,38</b>	<b>53,17</b>	<b>206,83</b>	<b>1478,39(100%)</b>	-



День 4 (Четверг)							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	29
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	2,19	7,27	183,62	130,4	3
	Чай	180	10,8	2,79	12,6	47,75	113
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>19,65</b>	<b>21,05</b>	<b>48,86</b>	<b>394,55(29,0%)</b>	-
Второй завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	912
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00 (3,4%)</b>	-
Обед	Суп рыбный	200	19,71	2,12	10,55	155,28	95
	Жаркое домашнему	180	7,8	12,9	19,0	276	12
	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	24,6	98,0	66
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	200103
<b>Итого за обед</b>		<b>630</b>	<b>31,05</b>	<b>15,57</b>	<b>74,65</b>	<b>630 (46,2%)</b>	-
Полдник	Оладьи с повидлом	80/15	5,13	4,62	33,78	242,04	62
	Чай	180	10,8	2,79	12,6	47,75	113
<b>Итого за полдник</b>		<b>275</b>	<b>15,93</b>	<b>7,41</b>	<b>46,38</b>	<b>289,79(21,29%)</b>	-
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>1415</b>	<b>67,03</b>	<b>44,43</b>	<b>179,69</b>	<b>1361,0 (100%)</b>	-
День 5 (Пятница)							
Завтрак	Вермишель молочная	200	6,58	9,0	26,12	187,04	10
	Вафли	20	0,64	0,56	16,02	70	34

	Чай	180	10,8	2,79	12,6	47,75	113
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>18,02</b>	<b>12,35</b>	<b>54,74</b>	<b>304,79(23,73%)</b>	-
Второй завтрак	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	97,2	965
	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	34
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>6,82</b>	<b>9,3</b>	<b>21,24</b>	<b>195,85(15,26%)</b>	-
Обед	Свекольник со сметаной	200	2,99	2,83	8,14	70,22	99
	Рис отварной	150	3,7	4,24	40,98	208,48	511
	Гуляш из мяса птицы	80	9,7	8,0	1,9	110,5	437
	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,36	86,38	638;160217
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80	200103
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>19,09</b>	<b>15,57</b>	<b>88,78</b>	<b>555,58(43,27%)</b>	-
Полдник	Омлет	80	6,26	7,25	2,56	100	56
	Чай	180	10,8	2,79	12,6	47,75	113
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80	200103
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>19,7</b>	<b>10,48</b>	<b>31,56</b>	<b>227,75(17,74%)</b>	-
<b>Итого за 5 день:</b>		<b>1570</b>	<b>63,63</b>	<b>47,7</b>	<b>196,24</b>	<b>1283,97(100%)</b>	-
<b>Неделя 2</b>							
День 6 (Понедельник)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	31
	Вафли	20	0,64	0,56	16,02	70	34
	Чай	180	10,8	2,79	12,6	47,75	113

<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>18,2</b>	<b>13,75</b>	<b>54,49</b>	<b>342,65 (23,22%)</b>	-
Второй завтрак	Чай	180	10,8	2,79	12,6	47,75	113
	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	4
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>12,4</b>	<b>7,59</b>	<b>25,2</b>	<b>146,4 (10,0%)</b>	-
Обед	Суп крестьянский	180	1,72	2,27	14,22	118,80	204
	Каша гречневая с маслом	150	2,14	5,35	27,85	150	34
	Куры отварные измельченные	80	17,7	11,31	0	185,7	46
	Напиток яблочный	180	0,05	0,05	19,22	77,74	638;160217
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,55	20,5	100	200103
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>24,91</b>	<b>18,98</b>	<b>81,79</b>	<b>632,24 (43,0%)</b>	-
Полдник	Винегрет	150	2,08	15,28	13,65	202,3	71
	Чай	180	10,8	2,79	12,6	47,75	113
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,2	1,2	20	104	13002; 200102
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>16,08</b>	<b>19,27</b>	<b>46,25</b>	<b>354,05 (24,0%)</b>	-
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1610</b>	<b>71,59</b>	<b>59,63</b>	<b>207,73</b>	<b>1475,34 (100%)</b>	
День 7 (Вторник)							
Завтрак	Каша манная молочная	180	5,27	8,96	24,12	199,24	34



	Какао	180	5,58	5,58	22,81	163,06	22
	Батон с сыром	30/10	3,1	1,2	19,9	105	34
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>13,95</b>	<b>15,74</b>	<b>66,83</b>	<b>467,3(33,5%)</b>	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (кефир, снежок, ряженка, йогурт и др.)	100	2,9	3,2	4	59	251
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>2,9</b>	<b>3,2</b>	<b>4</b>	<b>59,0(4,23%)</b>	
Обед	Суп с фрикадельками	200	5,2	6,0	16,9	142,53	34
	Пюре картофельное	150	3,38	4,68	27,65	128,91	63
	Суфле из печени	80	13,26	6,0	9,54	158,52	120538
	Салат из свежей капусты	60	1,1	1,06	3,43	28	40
	Компот из сухофруктов	200	0,24	0	24,6	98	66
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80	200103
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>25,82</b>	<b>18,18</b>	<b>98,52</b>	<b>635,96 (45,62%)</b>	-
Полдник	Макароны отварные	130	4,72	6,48	25,03	183,80	49
	Чай	180	10,8	2,79	12,6	47,75	113
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>15,52</b>	<b>9,27</b>	<b>37,63</b>	<b>231,55(17,0%)</b>	-
<b>Итого за 7 день:</b>		<b>1540</b>	<b>58,19</b>	<b>46,39</b>	<b>206,98</b>	<b>1393,85 (100%)</b>	
День 8 (Среда)							



Завтрак	Вермишель молочная	200	6,58	9,0	26,12	187,04	10
	Какао	180	5,58	5,58	22,81	163,06	22
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,2	1,2	20	104	13002;200 102
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>15,36</b>	<b>15,78</b>	<b>68,93</b>	<b>454,1(29,69%)</b>	-
Второй завтрак	Чай	180	10,8	2,79	12,6	47,75	113
	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	34
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>12,4</b>	<b>7,59</b>	<b>25,20</b>	<b>146,40(9,57%)</b>	-
Обед	Рассольник Ленинградск ий на мясном бульоне	200	4,04	4,22	13,76	101,20	132
	Рис отварной	150	3,70	4,24	40,98	208,48	511
	Рыба отварная	80	9,96	9,6	1,6	133,04	68
	Овощи свежие	50	1,75	1,25	2,72	40,63	79
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,37	39
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80	200103
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>29,85</b>	<b>27,51</b>	<b>93,32</b>	<b>632,72(41,36%)</b>	-
Полдник	Каша гречневая с маслом	150	2,14	5,35	27,85	150	34
	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	34
	Чай	180	10,8	2,79	12,6	47,75	113

<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>14,54</b>	<b>12,94</b>	<b>53,05</b>	<b>296,4(19,38%)</b>	-
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>1690</b>	<b>72,15</b>	<b>63,82</b>	<b>240,50</b>	<b>1529,62 (100%)</b>	-
День 9 (Четверг)							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	31
	Кофейный напиток	200	5,48	6,26	23,8	169,3	45
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,2	1,2	20	104	13002; 2001102
<b>Итого за завтрак</b>		<b>415</b>	<b>14,52</b>	<b>16,9</b>	<b>64,25</b>	<b>498,2(31,25%)</b>	-
Второй завтрак	Чай	180	10,8	2,79	12,6	47,75	113
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	40	3,2	1,2	20	104	13002;200 102
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>220</b>	<b>14,0</b>	<b>3,99</b>	<b>32,6</b>	<b>151,75(10,0%)</b>	-
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,6	3,04	6,74	61,08	124;11010 5
	Макароны отварные	150	5,89	8,1	31,28	229,61	49
	Куры отварные измельченн ые	80	17,80	11,36	0	185,68	46
	Компот из сухофруктов	200	0,23	0	24,6	98	66
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80	200103
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>28,16</b>	<b>22,94</b>	<b>79,02</b>	<b>654,37 (41,04%)</b>	-

Полдник	Оладьи с повидлом	80/15	5,13	4,62	33,78	242,04	62
	Чай	180	10,8	2,79	12,6	47,75	113
<b>Итого за полдник</b>		<b>275</b>	<b>15,93</b>	<b>7,41</b>	<b>46,38</b>	<b>289,79(18,17%)</b>	-
<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1510</b>	<b>65,14</b>	<b>45,90</b>	<b>215,62</b>	<b>1594,11 (100%)</b>	-
День 10 (Пятница)							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	7,4	9,31	28,8	226	36
	Чай	180	10,8	2,79	12,6	47,75	113
	Печенье	20	1,6	4,8	12,6	98,65	34
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>19,80</b>	<b>16,9</b>	<b>54,0</b>	<b>372,4(27,13%)</b>	-
Второй завтрак	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	912
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>47,00(3,4%)</b>	-
Обед	Суп гороховый	200	1,6	2,0	12,9	148,64	88
	Каша гречневая с маслом	150	2,14	5,35	27,85	150	34
	Печеночные оладьи	80	19,4	9,3	7,8	192	120
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,37	39
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80	200103
<b>Итого за обед</b>		<b>670</b>	<b>33,54</b>	<b>24,85</b>	<b>82,81</b>	<b>640,01(46,64%)</b>	-
Полдник	Пирожки с повидлом	80	5,4	22	50	265	3



	Чай	180	10,8	2,79	12,6	47,75	113
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>16,2</b>	<b>24,79</b>	<b>62,6</b>	<b>312,75(23,0%)</b>	
<b>Итого за 10 день:</b>		<b>1430</b>	<b>69,94</b>	<b>66,94</b>	<b>209,21</b>	<b>1372,16 (100%)</b>	