

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «Леботёрская ООШ»

А.Н. Кондратенко

Приказ № 147 -П от 02.09.2024



**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ
обучающихся группы дошкольного образования
МБОУ «Леботёрская ООШ»**

2024 г.

Для организации питания обучающихся группы дошкольного образования

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Минеральные вещества, мг | | | | | Витамины, мг | | | | |
|-----------------------------|------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--|--|
| | | | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Калорийность г | Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A | | |
| 1 ДЕНЬ (понедельник) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 280 | Фрикадельки в соусе | 90 | 5,98 | 14,37 | 9,09 | 192 | 20,39 | 12,73 | 61,56 | 4,28 | 0,15 | 0,96 | 13,98 | | |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 12,44 | 13,43 | 56,04 | 393,75 | 37,1 | 197,6 | 295,8 | 6,66 | 0,29 | - | 56,25 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | - | 0,03 | - | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,15 | 0,4 | 32,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,43 | 0,03 | - | - | | |
| | ИТОГО: | | 58,49 | 28,22 | 112,45 | 739,27 | 77,79 | 224,93 | 394,96 | 11,65 | 0,47 | 0,99 | 70,23 | | |
| 2 ДЕНЬ (вторник) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | Плов из птицы | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,33 | 46,35 | 54,04 | 175,33 | 1,97 | 0,11 | 6,03 | 19,47 | | |
| 133 | Кукуруза отварная | 60 | 1,73 | 1,47 | 3,29 | 33,29 | 13,5 | 12,04 | 36,5 | 0,41 | 0,04 | 5,81 | 7,74 | | |
| 359 | Кисель из сока ягодного с сахаром | 200 | 0,43 | 0,12 | 38,62 | 157,61 | 20,66 | 4,86 | 18,5 | 0,25 | 0,01 | 4,44 | - | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,15 | 0,4 | 32,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,43 | 0,03 | - | - | | |
| | ИТОГО: | | 22,26 | 12,46 | 109,96 | 589,75 | 89,71 | 84,14 | 265,13 | 3,06 | 0,19 | 16,28 | 27,21 | | |
| 3 ДЕНЬ (среда) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 230 | Рыба жареная | 90 | 12,5 | 5,6 | 3,6 | 173,4 | 35,11 | 34,85 | 157,72 | 0,69 | 0,1 | 1,28 | 40,09 | | |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 38,25 | 26,7 | 76,95 | 0,86 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | | |
| 70 | Овощи натуральные соленые (огурцы) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,02 | 6 | 13,8 | 8,4 | 14,4 | 0,36 | 2,1 | 0,01 | - | | |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,7 | 0,02 | 0,73 | - | | |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,15 | 0,4 | 32,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,43 | 0,03 | - | - | | |
| | ИТОГО: | | 19,87 | 8,12 | 88,08 | 515,45 | 128,84 | 100,61 | 307,31 | 3,04 | 3,41 | 5,77 | 73,24 | | |
| 4 ДЕНЬ (четверг) | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 293 | Птица жареная | 90 | 21,02 | 23,92 | 0,07 | 3000 | 41,31 | 22,18 | 208,3 | 0,99 | 0,05 | 1,22 | 84,24 |
| 302 | Каша рассыпчатая перловая | 150 | 4,46 | 4,34 | 31,69 | 183,6 | 19,28 | 18,99 | 154,91 | 0,87 | 0,04 | - | - |
| 333 | Сметанный с томатом и луком | 30 | 0,57 | 1,76 | 2,39 | 27,69 | 10,1 | 3,6 | 11,39 | 0,16 | - | 0,7 | 10,35 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 125,78 | 14 | 90 | 0,13 | 0,04 | 1,13 | 20 |
| ИПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,15 | 0,4 | 32,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,43 | 0,03 | - | - |
| | ИТОГО: | | 32,37 | 33,1 | 82,42 | 3405,4 | 205,67 | 71,97 | 499,4 | 2,58 | 0,16 | 3,05 | 114,59 |

5 ДЕНЬ (пятница)

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------|
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 4,22 | 13,23 | 118,6 | 34,14 | 28,46 | 70,48 | 1,64 | 0,18 | 4,66 | - |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 1 | - | 20,2 | 84,8 | 14 | 8 | 14 | 2,8 | 0,02 | - | - |
| ИПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,15 | 0,4 | 32,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,43 | 0,03 | - | - |
| 424 | Булочка домашняя | 0,5 | 3,64 | 6,26 | 21,96 | 159 | 9,9 | 13,7 | 35 | 0,65 | 0,06 | - | - |
| | ИТОГО: | | 12,18 | 10,88 | 87,71 | 455,92 | 67,24 | 63,36 | 154,28 | 5,52 | 0,29 | 4,66 | 0 |

6 ДЕНЬ (понедельник)

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 295 | Котлеты, рубленные из птицы | 90 | 13,77 | 26,46 | 13,91 | 349,2 | 40,86 | 18,72 | 87,79 | 1,28 | 0,09 | 0,97 | 82,26 |
| 203 | Макароны отварные с маслом | 150 | 5,46 | 5,79 | 30,46 | 195,71 | 12,14 | 8,14 | 37,57 | 0,81 | 0,06 | - | 28,57 |
| 359 | Кисель из сока ягодного с сахаром | 200 | 0,43 | 0,12 | 38,62 | 157,61 | 20,66 | 4,86 | 18,5 | 0,25 | 0,01 | 4,44 | - |
| ИПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,15 | 0,4 | 32,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,43 | 0,03 | - | - |
| | ИТОГО: | | 22,81 | 32,77 | 115,31 | 796,04 | 82,86 | 44,92 | 178,66 | 2,77 | 0,19 | 5,41 | 110,83 |

7 ДЕНЬ (вторник)

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|------|------|------|-------|
| 291 | Плов из птицы | 200 | 16,95 | 10,47 | 35,73 | 305,33 | 46,35 | 54,04 | 175,33 | 1,97 | 0,11 | 6,03 | 19,47 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,8 | 32,48 | 17,46 | 23,44 | 0,7 | 0,02 | 0,73 | - |
| ИПР | Пшеничный | 40 | 3,15 | 0,4 | 32,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,43 | 0,03 | - | - |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|-----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|---------------|------------|-------------|--------------|---------------|
| 15 | Сыр порциями | 60 | 13,92 | 17,7 | - | 216 | 528 | 21 | 300 | 0,6 | 0,03 | 0,42 | 156 |
| | ИТОГО: | | 34,68 | 28,66 | 100,06 | 747,65 | 616,03 | 105,7 | 533,57 | 3,7 | 0,19 | 7,18 | 175,47 |
| 8 ДЕНЬ (среда) | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Тефтели | 90 | 5,9 | 10 | 8,61 | 149,3 | 18,52 | 13,83 | 69 | 0,64 | 0,1 | 0,54 | 20,13 |
| 312 | Пюре каргофельное | 150 | 3,06 | 0,5 | 20,44 | 137,25 | 36,98 | 27,75 | 86,6 | 1,01 | 0,14 | 18,16 | - |
| 333 | Сметанный с томатом и луком | 30 | 0,57 | 1,76 | 2,39 | 27,69 | 10,1 | 3,6 | 11,39 | 0,16 | - | 0,7 | 10,35 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | - | 2,83 | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,15 | 0,4 | 32,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,43 | 0,03 | - | - |
| | ИТОГО: | | 12,81 | 12,68 | 78,96 | 469,76 | 89 | 60,78 | 206,19 | 2,6 | 0,27 | 22,23 | 33,48 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|
| 9 ДЕНЬ (четверг) | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | Котлеты мясные | 90 | 5,68 | 3,01 | 9,27 | 216 | 14,33 | 19,72 | 92,69 | 1,18 | 0,20 | 2,42 | 11,36 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150 | 12,44 | 13,43 | 56,04 | 393,75 | 37,1 | 197,6 | 295,8 | 6,66 | 0,29 | - | 56,25 |
| 326 | Соус молочный | 30 | 0,62 | 1,57 | 2,13 | 25,14 | 19,75 | 2,82 | 15,27 | 0,06 | - | 0,1 | 8,64 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 152,2 | 21,34 | 124,56 | 0,48 | 0,06 | 1,59 | 24,4 |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,15 | 0,4 | 32,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,43 | 0,03 | - | - |
| | ИТОГО: | | 25,97 | 21,95 | 117,34 | 847,01 | 232,58 | 254,68 | 563,12 | 8,81 | 0,58 | 4,11 | 100,65 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------------------------------|-----|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| 10 ДЕНЬ (пятница) | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,94 | 8,75 | 83 | 39,78 | 20,9 | 43,68 | 0,98 | 0,04 | 8,54 | - |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 126,6 | 15,4 | 92,8 | 0,41 | 0,04 | 1,33 | 10 |
| ПР | Пшеничный | 40 | 3,15 | 0,4 | 32,32 | 93,52 | 9,2 | 13,2 | 34,8 | 0,43 | 0,03 | - | - |
| 2 | С повидлом | 55 | 2,4 | 3,87 | 27,83 | 156 | 10 | 5,6 | 22,8 | 0,6 | 0,04 | 0,1 | 20 |
| | ИТОГО: | | 8,51 | 9,56 | 84,8 | 413,52 | 185,58 | 55,1 | 194,08 | 2,42 | 0,15 | 9,97 | 30 |