

Согласовано:  
Директор  
ОГБОУ "Чернянская СОШ № 4"



Безденежных О. С.



Н.И. Фомина

*Перспективное меню на 2024-2025 год  
(осенне – зимний период)*

*В Областное Государственное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение  
"Чернянская средняя общеобразовательная школа № 4" Белгородской области  
структурное подразделение : Детский сад « Аленушка»*

**Для питания детей дошкольного возраста: с 1 до 3 лет**

**ДЕНЬ ПЕРВЫЙ**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Яйца вареные	40	20,00	6,50	8,00	2,68	113,00	
2	Икра кабачковая	30	7,50	0,50	2,80	3,60	41,70	
3	Чай с лимоном	150	2,17	0,12	0,02	10,20	41,00	
4	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	11,07	4,73	2,36	14,56	139,00	

40,74

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Кондитерское изделие	30	11,70	2,50	7,10	18,30	148,00	
2	Напиток из сока	100	7,00	2,50	7,10	18,30	148,00	

18,70

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Овощи порционные/огурец(помидор)	40	10	1,40	2,67	6,07	44,27	
2	Суп гороховый	150	4,73	3,90	6,70	28,30	104,00	
3	Котлета мясная	50	21,86	12,44	9,24	12,56	183,00	
4	Каша гречневая с маслом сливочным	110	5,43	7,88	5,03	38,78	231,92	
5	Компот из замороженных ягод	150	2,77	0,06	0,02	20,73	83,34	
6	Хлеб пшеничный	25	1,67	1,26	0,13	8,20	39,06	
7	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	2,64	0,48	13,68	45,12	

47,78

№ п/ п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Суп молочный пшённый	150	12,96	5,69	6,90	28,96	161,50	
2	Какао	150	10,79	3,67	3,19	15,82	107,00	
3	Батон нарезка	25	2,35	3,30	1,30	23,00	112,00	
<b>Итого</b>			<b>133,32</b>	<b>59,09</b>	<b>61,05</b>	<b>253,09</b>	<b>1668,71</b>	

26,10

**ДЕНЬ ВТОРОЙ**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Запеканка из творога со сметанным соусом	80/10	33,70	17,54	12,05	17,15	247,00	
2	Кефир	150	13,50	5,22	4,50	7,20	95,40	
3	Батон нарезка	25	2,35	3,30	1,30	23,00	112,00	

49,55

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Фрукты (яблоко)	100	12,50	0,40	0,00	9,80	44,00	

12,50

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Салат из свеклы отварной	30	2,05	1,13	4,56	4,09	64,00	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	5,34	1,78	5,20	13,60	101,20	
3	Плов с птицей	110	22,69	17,51	13,30	29,46	342,00	
4	Лимонный напиток	150	3,1	0,17	0,00	2,41	80,20	
5	Хлеб пшеничный	25	1,67	1,26	0,13	8,20	39,06	
6	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	2,64	0,48	13,68	45,12	

36,17

№ п/ п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Суп молочный гречневый	150	13,56	5,69	6,9	28,96	161,5	
2	Чай с лимоном	150	2,17	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Бутерброд с маслом	30/5	7,57	3,30	1,30	14,90	184,00	
<b>Итого</b>			121,52	60,06	49,74	182,65	1556,48	

23,3



**ДЕНЬ ТРЕТИЙ**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры

1	Суп молочный рисовый	150	13,71	5,30	11,97	31,90	263,80	
2	Чай с лимоном	150	2,17	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Бутерброд с маслом	30/5	7,57	3,30	1,30	14,90	184,00	

23,45

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры

1	Кондитерское изделие	30	8,10	2,50	7,10	18,30	148,00	
2	Напиток из сока	100	7,00	2,50	7,10	18,30	148,00	

15,10

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры

1	Овощи порционные/огурец соленый	40	6,8	1,40	2,67	6,07	44,27	
2	Суп картофельный с крупами (пшено)	150	5,38	1,78	5,20	13,60	101,20	
3	Жаркое по домашнему	150	26,07	14,27	15,01	35,51	394,21	
4	Компот из сухофруктов	150	2,7	0,54	0,00	27,85	107,70	
5	Хлеб пшеничный	25	1,67	1,26	0,13	8,20	39,06	
6	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	2,64	0,48	13,68	45,12	

43,94

№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры

1	Оладьи со сметанным соусом	80/10	15,79	9,05	11,37	49,10	336,00	
2	Чай с сахаром	150	1,91	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Батон нарезка	25	2,35	3,30	1,30	23,00	112,00	

20,05

<b>Итого</b>			102,54	48,08	63,67	280,81	2005,36	
--------------	--	--	--------	-------	-------	--------	---------	--

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Каша молочная "Дружба"	150	11,62	4,66	5,79	20,78	150,75	
2	Чай с лимоном	150	2,17	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Бутерброд с маслом	30/5	7,57	3,30	1,30	14,90	184,00	

21,36

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Фрукты	100	12,50	0,40	0,00	9,80	44,00	

12,50

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Салат овощной	30	3,1	0,70	2,54	4,50	43,70	
2	Борщ со свежей капустой	150	4,92	1,70	4,82	6,68	77,00	
3	Бефстроганов в сметанном соусе	50	24,96	9,04	7,25	1,91	109,80	
4	Макароны отварные с маслом сливочным	110	4,48	3,70	2,34	20,20	125,00	
5	Кисель	150	3,35	0,00	0,00	13,50	46,50	
6	Хлеб пшеничный	25	1,67	1,26	0,13	8,20	39,06	
7	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	2,64	0,48	13,68	45,12	

43,8

№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Вареники ленивые	70/10	28,89	13,60	11,90	18,20	240,00	
2	Чай с сахаром	150	1,91	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Булочка домашняя	50	7,68	1,82	3,13	13,48	89,00	
<b>Итого</b>			116,14	43,06	39,72	166,23	1275,93	

38,48

**ДЕНЬ ПЯТЫЙ**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Каша манная молочная	150	11,85	5,52	5,92	29,63	194,00	
2	Чай с лимоном	150	2,17	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Бутерброд с маслом	30/5	7,57	3,30	1,30	14,90	184,00	

21,59

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Кондитерское изделие	30	7,50	2,50	7,10	18,30	148,00	
2	Напиток из сока	100	7,00	2,50	7,10	18,30	148,00	

14,50

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Салат из свеклы отварной	30	2,05	1,13	4,56	4,09	64,00	
2	Суп картофельный с рыбными консервами	150	9,97	5,19	5,83	18,26	133,00	
3	Биточки рыбные	50	20,56	10,60	2,40	10,60	139,00	
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	110	8,29	4,30	4,04	30,30	198,70	
5	Компот из замороженных ягод	150	2,77	0,06	0,02	20,73	83,34	
6	Хлеб пшеничный	25	1,67	1,26	0,13	8,20	39,06	
7	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	2,64	0,48	13,68	45,12	

46,63

№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Макароны отварные с сахаром	110	5,69	9,29	10,01	22,71	218,00	
2	Чай с сахаром	150	1,91	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Батон нарезка	25	2,35	3,30	1,30	23,00	112,00	
<b>Итого</b>			92,67	51,83	50,23	253,10	1788,22	

9,95

9,95



**ДЕНЬ ШЕСТОЙ**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Яйца вареные	40	20,00	6,50	8,00	2,68	113,00	
2	Икра кабачковая	30	7,50	0,50	2,80	3,60	41,70	
3	Чай с лимоном	150	2,17	0,12	0,02	10,20	41,00	
4	Бутерброд с маслом	30/5	7,57	3,30	1,30	14,90	184,00	

37,24

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Кондитерское изделие	30	9,00	2,50	7,10	18,30	148,00	
2	Напиток из сока	100	7,00	2,50	7,10	18,30	148,00	

9,00  
16,00

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Салат овощной	30	4,02	0,70	2,54	4,50	43,70	
2	Суп гороховый	150	4,73	3,90	6,70	28,30	104,00	
3	Котлета куриная	50	25,56	12,92	11,85	13,46	212,00	
4	Каша гречневая с маслом сливочным	110	5,43	7,88	5,03	38,78	231,92	
5	Компот из замороженных ягод	150	2,77	0,06	0,02	20,73	83,34	
6	Хлеб пшеничный	25	1,67	1,26	0,13	8,20	39,06	
7	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	2,64	0,48	13,68	45,12	

45,5

№ п/ п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Суп молочный вермишелевый	150	12,96	9,07	11,60	28,27	181,33	
2	Кофейный напиток	150	10,79	3,03	2,65	15,70	118,00	
3	Батон нарезка	25	2,35	3,30	1,30	23,00	112,00	
<b>Итого</b>			124,84	60,18	68,62	262,60	1846,17	

26,10

**ДЕНЬ СЕДЬМОЙ**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Каша вязкая молочная (манная)	150	11,85	5,52	5,92	29,63	194,00	
2	Чай с лимоном	150	2,17	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Бутерброд с маслом	30/5	7,57	3,30	1,30	14,90	184,00	

21,59

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Фрукты	80	12,82	0,40	0,00	9,80	44,00	

12,82

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Салат из свеклы отварной	30	2,05	1,13	4,56	4,09	64,00	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	5,34	1,78	5,20	13,60	101,20	
3	Плов с птицей	110	21,64	17,51	13,30	29,46	342,00	
4	Лимонный напиток	150	3,1	0,17	0,00	2,41	80,20	
5	Хлеб пшеничный	25	1,67	1,26	0,13	8,20	39,06	
6	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	2,64	0,48	13,68	45,12	

35,12

№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Запеканка из творога со сметанным соусом	80/10	33,70	17,54	12,05	17,15	247,00	
2	Кефир	150	13,50	5,22	4,50	7,20	95,40	
3	Батон нарезка	25	2,35	3,30	1,30	23,00	112,00	
<b>Итого</b>			<b>119,08</b>	<b>59,89</b>	<b>48,76</b>	<b>183,32</b>	<b>1588,98</b>	

49,55



**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Овощи порционные/огурец соленый	40	6,8	1,40	2,67	6,07	44,27	
2	Плов с птицей	110	21,64	17,51	13,30	29,46	342,00	
3	Чай с лимоном	150	2,17	0,12	0,02	10,20	41,00	
4	Бутерброд с маслом	30/5	7,57	3,30	1,30	14,90	184,00	

38,18

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Фрукты	100	14,66	0,40	0,00	9,80	44,00	

14,66

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Салат овощной	30	4,02	0,70	2,54	4,50	43,70	
2	Суп картофельный с крупами (пшено)	150	5,38	1,78	5,20	13,60	101,20	
3	Биточки рыбные	50	20,56	10,60	2,40	10,60	139,00	
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	110	8,29	4,30	4,04	30,30	198,70	
4	Компот из сухофруктов	150	2,7	0,54	0,00	27,85	107,70	
5	Хлеб пшеничный	25	1,67	1,26	0,13	8,20	39,06	
6	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	2,64	0,48	13,68	45,12	

43,94

№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Суп молочный гречневый	150	13,56	5,69	6,9	28,96	161,5	
2	Чай с сахаром	150	1,91	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Батон нарезка	25	2,35	3,30	1,30	23,00	112,00	
<b>Итого</b>			114,60	49,36	36,26	211,02	1445,55	

17,82

**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Суп молочный рисовый	150	13,71	5,30	11,97	31,90	263,80	
2	Чай с лимоном	150	2,17	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/5	11,07	4,73	2,36	14,56	139,00	

26,95

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Кондитерское изделие	30	8,10	2,50	7,10	18,30	148,00	
2	Напиток из сока	100	7,00	2,50	7,10	18,30	148,00	

8,10

15,10

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Овощи порционные/огурец(помидор)	50	12,5	1,40	2,67	6,07	44,27	
2	Борщ со свежей капустой	150	4,92	1,70	4,82	6,68	77,00	
3	Котлета мясная	50	21,86	12,44	9,24	12,56	183,00	
4	Макароны отварные с маслом сливочным	110	4,48	3,70	2,34	20,20	125,00	
5	Компот из замороженных ягод	150	2,77	0,06	0,02	20,73	83,34	
6	Хлеб пшеничный	25	1,67	1,26	0,13	8,20	39,06	
7	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	2,64	0,48	13,68	45,12	

49,52

№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Оладьи со сметанным соусом	80/10	15,79	9,05	11,37	49,10	336,00	
2	Чай с сахаром	150	1,91	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Батон нарезка	25	2,35	3,30	1,30	23,00	112,00	
<b>Итого</b>			111,62	50,82	60,94	263,68	1825,59	

20,05

**ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Макароны отварные с сахаром	110	5,69	9,29	10,01	22,71	218,00	
2	Чай с лимоном	150	2,17	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Бутерброд с маслом	30/5	7,57	3,30	1,30	14,90	184,00	

15,43

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Фрукты	100	21,48	0,40	0,00	9,80	44,00	

21,48

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Овощи порционные/огурец(помидор)	40	10	1,40	2,67	6,07	44,27	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	5,34	1,78	5,20	13,60	101,20	
3	Жаркое по домашнему	150	26,07	14,27	15,01	35,51	394,21	
4	Лимонный напиток	150	3,1	0,17	0,00	2,41	80,20	
5	Хлеб пшеничный	25	1,67	1,26	0,13	8,20	39,06	
6	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,32	2,64	0,48	13,68	45,12	

47,5

№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Суп молочный гречневый	150	13,56	5,69	6,9	28,96	161,5	
2	Кисель	150	3,35	0,00	0,00	13,50	46,50	
3	Батон нарезка	25	2,35	3,30	1,30	23,00	112,00	
<b>Итого</b>			103,67	43,62	43,02	188,86	1511,06	

19,26

1140,00

1140  
0,00