

Согласовано:
Директор
ОГБОУ "Чернянская СОШ № 4"



Безденежных О. С.

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: от 3 до 7 лет

Утверждено:
Председатель
СПСК "БизнесЦентр"



Н.И. Фоминина

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	180	2,41	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	

40,98

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

7,00

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Овощи порционные/огурец(помидор)	35	8,75	1,40	2,67	6,07	44,27	
2	Суп гороховый	180	5,84	3,90	6,70	28,30	104,00	
3	Котлета мясная	70	25,33	12,44	9,24	12,56	183,00	
4	Каша гречневая с маслом сливочным	130	6,9	7,88	5,03	38,78	231,92	
5	Компот из замороженных ягод	180	3,53	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	

53,34

№ п/ п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Суп молочный пшённый	180	14,09	5,69	6,90	28,96	161,50	
2	Какао	180	11,85	3,67	3,19	15,82	107,00	
3	Батон нарезка	25	2,35	3,30	1,30	23,00	112,00	
Итого			129,61	55,33	55,81	237,24	1554,85	

28,29

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Запеканка из творога со сметанным соусом	100/10	38,44	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	

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Фрукты (яблоко)	50	6,00	0,40	0,00	9,80	44,00	

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Салат из свеклы отварной	50	3,13	1,13	4,56	4,09	64,00	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	6,25	1,78	5,20	13,60	101,20	
3	Плов с птицей	120	26,27	17,51	13,30	29,46	342,00	
4	Лимонный напиток	180	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	

№ п/ п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Суп молочный гречневый	180	14,41	5,69	6,9	28,96	161,5	
2	Чай с лимоном	180	2,41	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Бутерброд с маслом	30/5	7,57	3,30	1,30	14,90	184,00	
Итого			126,42	60,06	49,74	182,65	1556,48	

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

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

1	Суп молочный рисовый	180	14,9	5,30	11,97	31,90	263,80	
2	Чай с лимоном	180	2,41	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Бутерброд с маслом	30/5	7,57	3,30	1,30	14,90	184,00	

24,88

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

1	Напиток из сока	100	7,00	2,50	7,10	18,30	148,00	
---	-----------------	-----	------	------	------	-------	--------	--

7,00

№ 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)	180	6,28	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	180	3,1	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	

45,24

№ 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	180	1,91	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Батон нарезка	25	2,35	3,30	1,30	23,00	112,00	
Итого			97,17	45,58	56,57	262,51	1756,16	

20,05

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Каша молочная "Дружба"	180	14,78	6,21	7,73	27,71	201,00	
2	Чай с лимоном	180	2,41	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Бутерброд с маслом	30/5	7,57	3,30	1,30	14,90	184,00	

24,76

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Фрукты	50	6,00	0,40	0,00	9,80	44,00	

6,00

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Салат овощной	50	4,02	0,70	2,54	4,50	43,70	
2	Борщ со свежей капустой	180	6	1,70	4,82	6,68	77,00	
3	Бефстроганов в сметанном соусе	70	27,94	9,04	8,78	7,25	1,91	109,8
4	Макароны отварные с маслом сливочным	130	5,28	3,70	2,34	20,20	125,00	
5	Кисель	180	4,19	0,00	0,00	18,00	60,00	
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	

50,42

№ 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	180	1,91	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Булочка домашняя	50	7,68	1,82	3,13	13,48	89,00	
Итого			119,66	44,61	43,19	183,00	1231,79	

38,48

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Каша манная молочная	180	14,02	5,52	5,92	29,63	194,00	
2	Чай с лимоном	180	2,41	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Бутерброд с маслом	30/5	7,57	3,30	1,30	14,90	184,00	

24,00

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

7,00

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Салат из свеклы отварной	50	3,13	1,13	4,56	4,09	64,00	
2	Суп картофельный с рыбными консервами	180	12,08	5,19	5,83	18,26	133,00	
3	Биточки рыбные	70	25,3	10,60	2,40	10,60	139,00	
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	130	9,2	4,30	4,04	30,30	198,70	
5	Компот из замороженных ягод	180	3,53	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	

56,23

№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Макароны отварные с сахаром	130	7,55	11,17	10,28	31,78	264,00	
2	Чай с сахаром	180	1,91	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Батон нарезка	25	2,35	3,30	1,30	23,00	112,00	
Итого			99,04	51,15	43,38	223,14	1602,88	

11,81

11,81

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	180	2,41	0,12	0,02	10,20	41,00	
4	Бутерброд с маслом	30/5	7,57	3,30	1,30	14,90	184,00	

37,48

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

7,00

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Салат овощной	50	4,02	0,70	2,54	4,50	43,70	
2	Суп гороховый	180	5,84	3,90	6,70	28,30	104,00	
3	Котлета куриная	70	28,41	12,92	11,85	13,46	212,00	
4	Каша гречневая с маслом сливочным	130	6,9	7,88	5,03	38,78	231,92	
5	Компот из замороженных ягод	180	3,53	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	

51,69

№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Суп молочный вермишелевый	180	14,1	9,07	11,60	28,27	181,33	
2	Кофейный напиток	180	11,85	3,03	2,65	15,70	118,00	
3	Батон нарезка	25	2,35	3,30	1,30	23,00	112,00	
Итого			124,47	57,68	61,52	244,30	1698,17	

28,30

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Каша вязкая молочная (манная)	180	14,02	5,52	5,92	29,63	194,00	
2	Чай с лимоном	180	2,41	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Бутерброд с маслом	30/5	7,57	3,30	1,30	14,90	184,00	

24

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Фрукты	50	6,00	0,40	0,00	9,80	44,00	

6,00

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Салат из свеклы отварной	50	3,13	1,13	4,56	4,09	64,00	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	6,25	1,78	5,20	13,60	101,20	
3	Плов с птицей	120	26,27	17,51	13,30	29,46	342,00	
4	Лимонный напиток	180	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	

41,74

№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Запеканка из творога со сметанным соусом	100/10	38,44	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	
Итого			126,03	59,89	48,76	183,32	1588,98	

54,29

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	120	26,27	17,51	13,30	29,46	342,00	
3	Чай с лимоном	180	2,41	0,12	0,02	10,20	41,00	
4	Бутерброд с маслом	30/5	7,57	3,30	1,30	14,90	184,00	

43,05

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Фрукты	50	6,00	0,40	0,00	9,80	44,00	

6,00

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Салат овощной	50	4,02	0,70	2,54	4,50	43,70	
2	Суп картофельный с крупами (пшено)	180	6,28	1,78	5,20	13,60	101,20	
3	Биточки рыбные	70	25,3	10,60	2,40	10,60	139,00	
4	Картофельное пюре с маслом сливочным	130	9,2	4,30	4,04	30,30	198,70	
5	Компот из сухофруктов	180	3,1	0,54	0,00	27,85	107,70	
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	

50,89

№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Суп молочный гречневый	180	14,41	5,69	6,9	28,96	161,5	
2	Чай с сахаром	180	1,91	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Батон нарезка	25	2,35	3,30	1,30	23,00	112,00	
Итого			118,61	53,66	40,30	241,32	1644,25	

18,67

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Суп молочный рисовый	180	14,9	5,30	11,97	31,90	263,80	
2	Чай с лимоном	180	2,41	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	

28,38

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

7,00

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Овощи порционные/огурец(помидор)	35	8,75	1,40	2,67	6,07	44,27	
2	Борщ со свежей капустой	180	6	1,70	4,82	6,68	77,00	
3	Котлета мясная	70	25,33	12,44	9,24	12,56	183,00	
4	Макароны отварные с маслом сливочным	130	5,28	3,70	2,34	20,20	125,00	
5	Компот из замороженных ягод	180	3,53	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	

51,88

№ 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	180	1,91	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Батон нарезка	25	2,35	3,30	1,30	23,00	112,00	
Итого			107,31	48,32	53,84	245,38	1677,59	

20,05

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Макароны отварные с сахаром	130	7,55	11,17	10,28	31,78	264,00	
2	Чай с лимоном	180	2,41	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Бутерброд с маслом	30/5	7,57	3,30	1,30	14,90	184,00	

17,53

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Фрукты	50	6,0	0,40	0,00	9,80	44,00	

6,04

№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Овощи порционные/огурец(помидор)	35	8,75	1,40	2,67	6,07	44,27	
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	6,25	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	180	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	

47,16

№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Суп молочный гречневый	180	14,41	5,69	6,9	28,96	161,5	
2	Кисель	180	4,19	0,00	0,00	18,00	60,00	
3	Батон нарезка	25	2,35	3,30	1,30	23,00	112,00	

20,95

Итого			91,68	45,50	43,29	216,11	1570,56	
--------------	--	--	-------	-------	-------	--------	---------	--

1140,00

1140

0,00