

Согласовано:
Директор
ОГБОУ "Чернянская СОШ № 4"



Безденежных О. С.

Утверждаю:
Генеральный директор
СПСК "БизнесЦентр"



Н.И.Фомина

*Перспективное меню на 2023-2024 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	

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Кондитерское изделие	20	5,00	2,50	7,10	18,30	148,00	
2	Напиток из сока	100	7,00	2,50	7,10	18,30	148,00	

№ 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	Суп гороховый	150	4,73	3,90	6,70	28,30	104,00	
3	Бефстроганов в сметанном соусе	50	22,31	9,04	7,25	1,91	109,80	
4	Макароньы 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	

№ 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	30	2,82	3,30	1,30	23,00	112,00	
Итого			129,09	47,75	51,13	208,01	1374,73	

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Запеканка из творога со сметанным соусом	80/10	30,20	17,54	12,05	17,15	247,00	
2	Кефир	150	13,50	5,22	4,50	7,20	95,40	
3	Батон нарезка	30	2,82	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)	100	12,50	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	30	2,05	1,13	4,56	4,09	64,00	
2	Борщ со свежей капустой	150	6,22	1,70	4,82	6,68	77,00	
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	
№ 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	
Итого			118,32	59,98	49,36	175,73	1532,28	

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	

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Кондитерское изделие	20	6,87	2,50	7,10	18,30	148,00	
2	Напиток из сока	100	7,00	2,50	7,10	18,30	148,00	

№ 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	Суп картофельный с крупами (пшено)	150	5,38	1,78	5,20	13,60	101,20	
3	Котлета мясная	50	19,08	12,44	9,24	12,56	183,00	
4	Макароньы отварные с маслом сливочным	110	4,48	3,70	2,34	20,20	125,00	
5	Компот из сухофруктов	150	2,7	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	

№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Оладьи со сметанным соусом	80/10	18,05	9,05	11,37	49,10	336,00	
2	Чай с лимоном	150	2,17	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Батон нарезка	30	2,85	3,30	1,30	23,00	112,00	
Итого			107,52	46,81	46,96	248,64	1658,10	

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	
№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Фрукты	80	10,00	0,40	0,00	9,80	44,00	
№ 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	6,22	1,70	4,82	6,68	77,00	
3	Биточки рыбные	50	20,62	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	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	
№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Вареники ленивые	70/10	29,5	13,60	11,90	18,20	240,00	
2	Кефир	150	13,50	5,22	4,50	7,20	95,40	
3	Булочка домашняя	50	7,68	1,82	3,13	13,48	89,00	
Итого			126,61	50,32	41,05	182,02	1433,23	

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	

№ 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	

№ 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	Котлета куриная	50	22,26	12,92	11,85	13,46	212,00	
4	Каша гречневая с маслом сливочным	130	5,43	7,88	5,03	38,78	231,92	
5	Лимонный напиток	150	3,1	0,17	0,00	2,41	80,20	
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	

№ 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 лимоном	150	2,17	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Батон нарезка	30	2,85	3,30	1,30	23,00	112,00	
Итого			92,60	55,34	53,55	227,82	1743,30	

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	
3	Бутерброд с маслом	30/5	7,57	3,30	1,30	14,90	184,00	

№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Кондитерское изделие	25	8,75	2,50	7,10	18,30	148,00	
2	Напиток из сока	100	7,00	2,50	7,10	18,30	148,00	

№ 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	Щи со сметаной	150	7,06	1,25	3,51	6,10	61,02	
3	Котлета мясная	50	19,08	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	

№ 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	30	2,82	3,30	1,30	23,00	112,00	
Итого			120,91	46,67	50,69	182,42	1394,27	

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	
№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Фрукты	80	10,00	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	30	2,05	1,13	4,56	4,09	64,00	
2	Суп гороховый	150	4,73	3,90	6,70	28,30	104,00	
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	
№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Запеканка из творога со сметанным соусом	80/10	30,20	17,54	12,05	17,15	247,00	
2	Кефир	150	13,50	5,22	4,50	7,20	95,40	
3	Батон нарезка	30	2,82	3,30	1,30	23,00	112,00	
Итого			112,62	62,01	50,26	198,02	1591,78	

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ п/п	ЗАВТРАК	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	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	
№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Фрукты	80	10,00	0,40	0,00	9,80	44,00	
№ 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 картофельный с крупами (пшено)	150	5,38	1,78	5,20	13,60	101,20	
3	Жаркое по домашнему	150	25,17	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	
№ 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	Какао	150	10,79	3,67	3,19	15,82	107,00	
3	Батон нарезка	30	2,82	3,30	1,30	23,00	112,00	
Итого			121,31	55,18	49,37	235,48	1722,49	

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	
№ п/п	2 ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Печенье	25	7,00	2,50	7,10	18,30	148,00	
2	Напиток из сока	100	7,00	2,50	7,10	18,30	148,00	
№ п/п	ОБЕД	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Овоши порционные/огурец(помидор)	50	12,5	1,40	2,67	6,07	44,27	
2	Борщ со свежей капустой	150	6,22	1,70	4,82	6,68	77,00	
3	Оладьи из печени	50	18,42	6,01	7,17	10,09	129,23	
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	
№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Оладьи со сметанным соусом	80/10	18,05	9,05	11,37	49,10	336,00	
2	Чай с лимоном	150	2,17	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Батон нарезка	30	2,82	3,30	1,30	23,00	112,00	
Итого			115,18	42,49	53,47	253,01	1697,52	

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Макаронны 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	
2 ЗАВТРАК								
№ 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	
ОБЕД								
№ 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	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	5,34	1,78	5,20	13,60	101,20	
3	Биточки рыбные	50	20,62	10,60	2,40	10,60	139,00	
4	Рис отварной	110	4,53	2,47	3,58	24,45	139,90	
5	Лимонный напиток	150	3,1	0,17	0,00	2,41	80,20	
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	
УЖИН								
№ 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	30	2,82	3,30	1,30	23,00	112,00	
Итого			96,74	42,42	33,99	202,08	1395,75	