

Согласовано:  
Директор  
ОГБОУ "Чернянская СОШ № 4"



Безденежных О. С.

Утверждаю:  
Генеральный директор  
СПСК "БизнесЦентр"



Н.И.Фоминова

***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: от 3 до 7 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	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	

№ 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	

№ 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	180	5,84	3,90	6,70	28,30	104,00	
3	Бефстроганов в сметанном соусе	70	27,94	9,04	8,78	7,25	1,91	109,8
4	Макаронны 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	

№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Суп молочный пшённый	180	14,26	5,69	6,90	28,96	161,50	
2	Какао	180	11,85	3,67	3,19	15,82	107,00	
3	Батон нарезка	30	2,82	3,30	1,30	23,00	112,00	
<b>Итого</b>			<b>134,99</b>	<b>47,75</b>	<b>52,66</b>	<b>213,35</b>	<b>1266,84</b>	

**ДЕНЬ ВТОРОЙ**

№ п/п	ЗАВТРАК	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Запеканка из творога со сметанным соусом	100/10	38,98	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	
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
№ 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	
<b>ОБЕД</b>								
№ 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	Борщ со свежей капустой	180	7,3	1,70	4,82	6,68	77,00	
3	Плов с птицей	120	27,92	17,51	13,30	29,46	342,00	
4	Лимонный напиток	180	3,93	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	
<b>УЖИН</b>								
№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Суп молочный гречневый	180	14,62	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	
<b>Итого</b>			<b>137,67</b>	<b>59,98</b>	<b>49,36</b>	<b>175,73</b>	<b>1532,28</b>	

**ДЕНЬ ТРЕТИЙ**

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

1	Суп молочный рисовый	180	15,2	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	

№ 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	

№ 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)	180	6,28	1,78	5,20	13,60	101,20	
3	Котлета мясная	70	25,33	12,44	9,24	12,56	183,00	
4	Макароньы отварные с маслом сливочным	130	5,28	3,70	2,34	20,20	125,00	
5	Компот из сухофруктов	180	3,43	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	180	2,41	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Батон нарезка	30	2,85	3,30	1,30	23,00	112,00	
<b>Итого</b>			111,30	48,36	48,90	255,57	1708,35	



**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	

№ 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	50	4,02	0,70	2,54	4,50	43,70	
2	Борщ со свежей капустой	180	7,3	1,70	4,82	6,68	77,00	
3	Биточки рыбные	70	26,75	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	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	

№ 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	
<b>Итого</b>			<b>139,89</b>	<b>51,87</b>	<b>42,99</b>	<b>193,45</b>	<b>1496,98</b>	

**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	
№ 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	
№ 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	Котлета куриная	70	22,26	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	Лимонный напиток	180	3,93	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	Макаронны 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	Батон нарезка	30	2,85	3,30	1,30	23,00	112,00	
<b>Итого</b>			95,10	57,05	53,82	234,48	1709,10	

**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	
№ 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	
№ 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	Щи со сметаной	180	8,66	1,25	3,51	6,10	61,02	
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	
№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Суп молочный вермишелевый	180	14,26	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	30	2,82	3,30	1,30	23,00	112,00	
<b>Итого</b>			124,84	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)	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	
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
№ 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	
<b>ОБЕД</b>								
№ 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 гороховый	180	5,84	3,90	6,70	28,30	104,00	
3	Плов с птицей	120	27,92	17,51	13,30	29,46	342,00	
5	Лимонный напиток	180	3,93	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	
<b>УЖИН</b>								
№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Запеканка из творога со сметанным соусом	100/10	38,98	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	
<b>Итого</b>			133,11	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	120	27,92	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	
<b>2 ЗАВТРАК</b>								
№ 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	
<b>ОБЕД</b>								
№ 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	Жаркое по домашнему	150	25,17	14,27	15,01	35,51	394,21	
4	Компот из сухофруктов	180	3,43	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	
<b>УЖИН</b>								
№ п/п	УЖИН	вес 1 порции (грамм)	Цена	белки	жиры	углеводы	калорийность	№
								рецептуры
1	Суп молочный гречневый	180	14,62	5,69	6,9	28,96	161,5	
2	Какао	180	11,85	3,67	3,19	15,82	107,00	
3	Батон нарезка	30	2,82	3,30	1,30	23,00	112,00	
<b>Итого</b>			131,58	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	180	15,2	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	
№ 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	
№ 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	180	7,3	1,70	4,82	6,68	77,00	
3	Оладьи из печени	70	26,22	6,01	7,17	10,09	129,23	
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	
№ 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	180	2,41	0,12	0,02	10,20	41,00	
3	Батон нарезка	30	2,82	3,30	1,30	23,00	112,00	
<b>Итого</b>			120,70	42,49	53,47	253,01	1697,52	

**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	

№ 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	

№ 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	180	6,25	1,78	5,20	13,60	101,20	
3	Биточки рыбные	70	26,75	10,60	2,40	10,60	139,00	
4	Рис отварной	130	5,2	2,47	3,58	24,45	139,90	
5	Лимонный напиток	180	3,93	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	Суп молочный гречневый	180	14,62	5,69	6,9	28,96	161,5	
2	Кисель	180	4,19	0,00	0,00	18,00	60,00	
3	Батон нарезка	30	2,82	3,30	1,30	23,00	112,00	
<b>Итого</b>			<b>109,28</b>	<b>44,30</b>	<b>34,26</b>	<b>215,65</b>	<b>1455,25</b>	