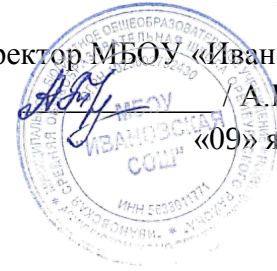


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ивановская средняя общеобразовательная школа Оренбургского района»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Ивановская СОШ»
/ А.И. Трубецкой/
«09» января 2025 г.



Примерное меню рационального питания для учащихся МБОУ «Ивановская СОШ» (Дошкольный уровень)

Составлено по сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Разработчики: Тутьян В.А., Могильный М.П. 2008-2011 г.г.

Возрастная категория: для детей 1,5-3 года

Сезон: весенне-летний

Режим питания: пн.-пт. Завтрак с 9:00 до 9.30

пн.-пт. Второй завтрак с 10:00 до 10.30

пн.-пт. Обед с 12:00 до 12:30

пн.-пт. Полдник 16:00 до 16.20

пн.-пт. Ужин 17:00 до 17.30

с. Ивановка

Возрастная
категория: 1,5-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	140	2,46	10,44	16,86	124,1	120
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		323	7,1	18,49	45,89	275,14	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат картофельный	30	0,58	1,61	4,53	34,98	35
	Суп картофельный с клецками	180	8,86	7,49	24,19	145,8	108
	Птица или кролик отварные (с соусом)	60	6,00	10,52	1,59	78	288
	Каша рассыпчатая гречневая	110	2,42	3,68	16,94	77	171
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,87	37,6	349
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		567	20,38	23,69	57,96	459,14	
ПОЛДНИК	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	0,60	3,00	34,38	158,87	
УЖИН	Омлет с сыром	170	15,24	21,28	2,55	263,33	211
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		387	17,83	21,67	11,38	380,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1567	46,32	66,93	162,71	1343,56	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из ячневой крупы (с маслом или сахаром)	150	5,58	6,14	22,54	167,87	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2

	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	9,25	10,01	47,89	303,92	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0,86	2,47	3,31	38,83	67
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	7,33	6,44	11,65	131,4	88
	Тефтели 2-й вариант в соусе сметанном	50	5,72	7,18	6,74	114,8	279
	Картофель и овощи тушеные	110	2,92	1,72	31,99	45,9	142
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		557	19,57	18,46	68,41	475,79	
ПОЛДНИК	Запеканка манная (с молоком сгущенным)	40	1,20	2,21	11,13	92	186
	Йогурт 1,5% жирности	160	6,56	2,40	9,44	91,2	Н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	7,76	4,61	20,57	183,2	
УЖИН	Рис припущенный	120	1,80	2,40	18,56	123,06	305
	Овощи, припущенные с маслом	50	0,80	1,16	5,20	44,88	316
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,10	20,58	101	389
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		387	5,82	4,05	45,18	354,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1572	42,8	37,53	191,85	1364,61	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	150	3,00	4,59	24,21	226,42	175
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	3
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		320	5,23	6,59	39,10	288,52	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	30	0,46	1,87	2,68	27,01	39
	Рассольник ленинградский	150	5,07	4,89	23,46	120,81	96
	Котлеты или биточки рыбные (с маслом)	60	14,36	4,04	5,56	115,04	234
	Капуста тушеная	110	2,24	1,49	7,18	52,38	139
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	150	1,44	0,09	23,13	98,49	348

	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		537	26,05	12,77	62,85	499,49	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	50	0,50	1,12	43,87	150	406
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	5,72	5,62	52,51	246,3	
УЖИН	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	150	15,91	15,63	13,71	225,84	223
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,00	0,00	3,28	13,36	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		367	18,39	16,02	17,83	324,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1554	55,8	41,08	185,39	1429,27	
День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом или сахаром или вареньем)	150	3,00	3,00	50,29	180,25	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	7,27	9,24	71,30	337,85	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Салат из свеклы с зеленым горошком	30	0,49	1,24	2,19	21,87	53
	Борщ с капустой и картофелем	180/5	1,80	3,60	38,59	243	82
	Гуляш из отварной говядины	60	7,21	7,55	1,91	104,61	246
	Каша рассыпчатая перловая	110	2,20	1,17	31,56	104,33	171
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		577	14,18	13,95	78,00	571,44	
ПОЛДНИК	Булочка дорожная	50	3,86	5,28	28,38	178,18	425
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	160	4,64	4,00	6,72	70,4	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	8,50	9,28	35,10	248,58	
УЖИН	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	2,30	12,55	15,77	128,51	121
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н

	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		367	4,89	12,94	24,6	245,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1607	36,34	45,91	230	1499,46	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	3
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	13,89	21,33	33,60	256,45	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат из соленого огурца с луком	40	0,33	2,01	0,74	35,55	21
	Суп картофельный с крупой (рисовой) со сметаной	150	4,50	6,00	18,00	82,03	101
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	9,28	3,79	9,55	78,05	229
	Пюре картофельное/ Картофель отварной	110	2,20	2,09	27,14	81,55	312
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	50	116
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		549	18,63	16,36	83,77	429,96	
ПОЛДНИК	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10.10.1.1
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		205	0,96	0,70	36,00	167,53	
УЖИН	Макароны отварные с овощами	120	1,10	2,02	38,50	198	205
	Салат из свежих огурцов	40	0,30	0,80	0,94	18	20
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,00	0,00	3,28	13,36	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		377	3,88	3,21	43,56	315,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1561	37,77	41,68	210,03	1239,06	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная пшеница	150	1,50	3,00	51,90	194,78	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с сахаром	150	0,09	0,00	6,66	26,1	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		323	3,03	6,36	68,10	295,12	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Салат из моркови с курагой	30	0,51	0,42	4,95	25,59	63
	Суп из овощей	180	13,16	12,29	22,19	216,86	99
	Плов из птицы или кролика	110	8,66	9,75	13,21	142,11	291
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,00	9,87	37,6	349
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		507	24,85	22,85	51,06	507,92	
ПОЛДНИК	Печенье	30	0,60	3,00	31,47	147	Н
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		190	0,60	3,00	34,38	158,87	
УЖИН	Суп молочный с крупой гречневой	150	3,07	6,17	38,18	195,71	121
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,31	0,31	16,65	70,92	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		367	5,86	6,87	55,67	352,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1487	34,75	39,16	222,31	1384,3	
День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	140	14,85	14,59	12,80	210,78	223
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		318	18,52	18,46	38,15	346,83	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (Яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,80	2,48	27,84	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,58	7,71	16,77	100,01	103
	Котлеты, биточки, шницели (с маслом) из говядины	60	6,80	7,19	4,54	108,73	268
	Рагу из овощей	120	2,41	4,67	25,02	156	143
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		547	13,95	22,02	63,53	537,44	

ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоком	50	0,50	1,12	43,87	100	406
	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	160	1,60	4,00	6,72	113,6	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	2,10	5,12	50,59	213,6	
УЖИН	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	3,74	2,45	20,25	133,01	10
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		407	17,60	20,36	38,44	445,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1582	52,57	66,36	200,51	1590,65	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная Геркулес (с маслом и сахаром)	150	2,00	4,01	34,99	120	173
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	23	1,44	3,36	9,54	74,24	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,83	2,88	11,47	83,36	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	6,27	10,25	56,00	277,6	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	
ОБЕД	Винегрет овощной	30	0,86	2,47	3,31	38,83	45
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	2,71	1,90	13,52	52,27	102
	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	9,28	3,79	9,55	78,05	229
	Макаронные изделия отварные с маслом	85	3,09	3,28	17,25	102,41	203
	Компот из плодов или ягод сушеных (Курага)	150	1,44	0,09	23,13	98,49	348
	Гренка из пшеничного хлеба	20	1,00	2,00	14,00	50	116
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		514	19,44	13,74	81,22	463,73	
ПОЛДНИК	Ватрушки (из дрожжевого теста) с повидлом	50	1,00	1,41	25,57	115,01	410
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,22	5,91	34,21	211,31	
УЖИН	Картофель, запеченный брусочками, дольками, кубиками или ломтиками	120	1,10	9,97	33,15	220	147
	Салат из соленого огурца с луком	40	0,33	2,01	0,74	22,4	21
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	180	0,00	0,00	3,28	13,36	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н

	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		377	3,91	12,37	38,01	341,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1574	36,25	42,35	222,54	1364,16	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	8,55	14,64	5,88	143,65	210
	Бутерброд с сыром	20	2,14	2,00	8,23	36	3
	Какао с молоком	160	3,20	4,69	19,49	76,8	382
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		330	13,89	21,33	33,60	256,45	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие (Бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,50	0,50	21,00	96	
ОБЕД	Салат из свежих помидор	30	0,32	1,83	1,03	21,84	23
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	3,60	5,40	37,15	270	84
	Жаркое по-домашнему	130	6,01	7,72	25,71	199,07	259
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	160	0,00	0,00	2,91	11,87	359
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		537	12,41	15,34	67,64	588,54	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3,09	5,22	33,93	105,58	424
	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	160	4,64	4,00	6,72	70,4	386
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		210	7,73	9,22	40,65	175,98	
УЖИН	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	150	26,66	21,53	15,39	361,89	219
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,99	31,32	376
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		367	29,25	21,92	24,22	478,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1544	64,78	68,31	187,11	1595,94	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	150	1,50	1,80	51,52	139,8	174
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	28	0,38	0,28	12,80	56,04	2
	Кофейный напиток с молоком	150	3,29	3,59	12,55	80,01	379
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		328	5,17	5,67	76,87	275,85	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,41	0,08	13,10	70	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,41	0,08	13,10	70	

ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	30	0,52	1,85	2,77	29,85	42
	Суп "Шахтерский"	150	4,50	4,35	18,87	156,85	101
	Шницель рыбный натуральный (с соусом)	60	6,57	3,45	5,29	78,17	235
	Капуста тушеная	110	2,24	1,49	7,18	52,38	139
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,26	0,26	13,88	59,1	342
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		537	16,57	11,79	48,83	462,11	
ПОЛДНИК	Вафли	25	0,55	0,70	27,77	95,53	10.10.1.1
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	96,3	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		205	5,77	5,20	36,41	191,83	
УЖИН	Макароны отварные с сыром	120	4,55	4,65	21,52	146,26	204
	Чай с лимоном	180	0,41	0,00	8,23	72	377
	Хлеб пшеничный	18	1,42	0,18	0,38	42,08	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	19	1,06	0,21	0,46	43,68	Н
ИТОГО ЗА УЖИН		337	7,44	5,04	30,59	304,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1507	35,36	27,78	205,8	1303,81	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15555	442,74	477,09	2018,25	14114,82	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1555,5	44,274	47,709	201,825	1411,482	