

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОДНИКОВСКАЯ ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ»
Симферопольского района Республики Крым
ОКПО 00833941; ОГРН 1159102031703; ИНН/КПП 9109010469/910901001; ОКУД 0301001
ул.40 лет Победы,9, с. Родниково, Симферопольский район, РК, 297540
тел/факс 3(652)344-223, e-mail: school_simferopolsiy-rayon28@crimeaedu.ru

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Родниковская школа - гимназия»
Директора И.Ю. Тафийчук



Примерное перспективное меню диета Осенне- зимнего периода (Гаппаров Али)

При составлении использовался сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений

Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПИН 2.3/2.4.3590 «санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Меню диета Ясли/ Сад **осенней – зимний период**

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витами н С	№ реце пта
			Б	Ж	У			
	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Макаронные изделия отварные	150/180	5,385 5,924	5,39 5,932	16,298 17,928	135,27 148,8	0,91	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3 30/5/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,2	29 41	2,83	
	Всего	328/400	8,395 10,244	9,68 12,072	32,458 41,068	250,76 313,36	3,85	
2	Фрукты свежие	100	0,75	-	10,5	48	5	
	Всего	100	0,75	-	10,5	48	5	
	Суп картофельный с пшеном на кур.бул.	150/180	3,327 4,392	3,19 4,216	9,89 13,06	81,67 107,8	4,65	
	Рис отварной	100/120	163 2,043	2,56 3,201	10,90 13,626	73,2 91,5	12,10	
	Рыба припущенная с овощами	60/80	10,45 14,03	1,42 1,90	0,16 0,25	55 74	0,2	
	Салат из свеклы	40/50	0,20 0,25	-	0,70 0,75	4,20 4,3	3	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/ 30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот из сухофруктов	150/180	0,14 0,16	0,06 0,07	20,33 24,4	82,42 98,90	22,18	
	Всего	540/670	18,552 26,665	7,89 10,267	66,8 84,616	421,09 540,03	41,93	
3	Яблоко свежее	100/100	1,80 2,16	4,05 4,86	10,56 12,67	85,9 103	10,3	
	Кондитерское изделие	40/40	5,08	4,6	0,28	63		
	Чай с сахаром	180/200	3,67 4,2	3,19 3,63	18,83 20,67	107 119		
	Всего	320/340	9,17 7,30	4,14 4,61	51,24 54,10	270 288	6,45	-
			43,16 53,95	27,56 34,89	190,54 253,58	676,21 858,83	52,68	-

Ванюкова З.О

04.02.20

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витами н С	№ реце пта
			Б	Ж	У			
	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Каша вязкая гречневая	150/180	5,23 5,75	4,74 5,21	17,13 18,838	132 145,2	0,91	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3 30/5/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,2	29 41	2,83	
	Всего	328/400	8,97 10,24	9,62 12,07	32,3 41,07	226,73 313,56	3,85	
2	Сок	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
	Всего	100/100	0,6	-	9,8	61,5	3,60	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/180	4,02 5,308	3,139 4,142	9,359 12,354	81,82 108	8,96	
	Мясо тушёное с овощами в соусе	140/160	12,96 17,37	10,64 13,25	8,83 12,02	182,4 236,8	5,2	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6		
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94		
	Компот из фруктов (сухофруктов)	150/200	0,12 0,144	0,12 0,144	18,09 21,7	73,94 898,73	1,72	
	Всего	490/640	19,215 23,928	13,43 16,578	60,65 79,57	441,75 571,83	13,68	
	Омлет натуральный б/м	85/110	1,292	0,783	1,19	122,85	1,043	
	Чай с сахаром	180/200	5,48 6,12	4,88 5,44	9,07 10,11	102 113		
	Хлеб пшеничный	20	2,385	0,3	14,4	70,5		
	Икра кабачковая	30/40	0,48	1,89	3,08	30,1	3	
	Всего	315/370	9,15 10,27	7,85 8,41	149,99	325,45 336,45	4,043	-
			47,678 58,069	36,878 45,688	125,232 157,844	1 028,2 1 311,71	23,837	-

Генерал Б.В.

Генерал

04.02.06

, 3

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины	№ рецепта
			Б	Ж	У		н С	
2	3	4	5	6	7	8	9	
ак 1	Каша вязкая овсяная	150/180	5,33 5,92	5,33 5,93	16,14 17,93	111,24 149	0,91	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3 30/5/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Всего	328/400	8,24 10,07	9,03 11,35	33,29 41,978	247,49 309,76	3,85	
ак 2	Фрукты свежие	100	0,75	-	10,5	48	5	
	Всего	100	0,75	-	10,5	48	5	
1	Суп картофельный с вермишелью на кур.бульоне	150/180	3,327 4,392	3,19 4,216	9,89 13,06	81,67 107,8	4,65	
	Плов рисовый из отвар.говядины	120/150	16 20,40	14,78 19,10	26,76 32,50	304 396	0,85	
	Помидор консервирован.	40/50	0,57 0,713	2,436 3,045	3,344 4,18	37,56 46,95	5,722	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот шиповника	150/180	0,12 0,144	0,12 0,144	18,09 21,7	73,94 88,73	1,72	
	Всего	500/620	24,335 29,545	21,236 25,573	79,165 96,656	603,46 737,08	13,422	
	Хлеб с повидлом	20/10 30/10	14,032 17,54	9,648 12,06	13,728 17,16	198,4 248	0,24	
	Яблоко свежее	100/100						
	Чай с сахаром	180/200	5,48 6,12	4,88 5,44	9,07 10,11	102 113		
	Всего	310/340	18,893 23,301	13,828 17,04	22,482 27,404	298,22 364,82	2,707	
			42,81 50,49	38,11 45,33	149,99	1237,90 1444,79	24,915	

Генеральный директор
г. Москва

64.02.26

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витами н С	№ реце пта
			Б	Ж	У			
	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Каша вязкая (Артек)	150/180	5,43 5,97	4,98 5,478	15,529 17,082	120,18 132,2	0,91	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3 30/5/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Всего	328/400	8,44 10,29	9,27 11,618	31,689 40,222	235,67 296,76	3,85	
2	Сок	100	4,35	3,75	6,30	76	0,45	
	Конд.изделие	15/30	2,70 5,4	2,10 4,2	33,75 67,5	90 180		
	Всего	115/130	7,05 9,75	5,85 7,95	40,05 73,8	166 256	0,45	
3	Борщ со свежей капустой на мяс.бул.	150/180	5,995 7,914	4,406 5,816	8,32 10,984	96,96 128	12,492	
	Жаркое по- домашнему с говядиной	140/160	17,13 22,84	4,39 5,85	15,24 20,32	168,82 225,1	12	
	Салат из соленных огурцов с луком	40/50	0,20 0,30	-	0,95 1,05	6,0 6,30	3	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6		
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94		
	Компот из шиповника	150/200	0,333 0,4	0,015 0,018	21,036 25,24	85,6 102,72	0,36	
	Всего	530/670	24,963 30,424	18,011 21,494	78,865 96,584	579,16 704,62	16,262	
4	Булочка слобная	100	4,22	9,36	25,31	124	10	
	Чай с сахаром	180/200	3,67 4,2	3,19 3,63	18,83 20,67	107 119		
	Всего	280/300	7,89 8,42	12,55 12,99	44,14 45,98	231 243	10	-
			41,893 49,734	39,831 46,102	164,494 192,586	1107,33 1305,88	33,712	-

Генералова ЗД

Одобрено

04.02.26

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витами н С	№ реце пта
			Б	Ж	У			
	2	3	4	5	6	7	8	9
к 1	Каша вязкая (рис)	150/180	5,23 5,75	4,74 5,21	17,13 18,838	132 145,2	0,91	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3 30/5/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Всего	328/400	8,24 10,07	9,03 11,35	33,29 41,978	247,49 309,76	3,85	
к 2	Фрукты свежие	100	0,75	-	10,5	48	5	
	Всего	100	0,75	-	10,5	48	5	
	Рассольник «Ленинградский» с рисовой крупой на мяс.бул.	150/180	1,210 1,598	3,096 4,088	10,259 13,542	73,78 97,4	6,03	
	Макароны отварные (без масла)	100/120	3,78 5,68	3 4,36	18,16 27,25	114 171	-	
	Котлета куриная	60/80	11,22 15,07	2,36 3,38	9,33 12,60	103 141	0,12	
	Винегрет овощной	40/50	0,57 0,713	2,436 3,045	3,344 4,18	37,56 46,95	5,722	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот из сухофруктов	150/180	0,333 0,4	0,015 0,018	21,036 25,24	85,60 102,72	0,36	
	Всего	540/670	24,426 32,243	9,977 13,317	79,342 101,061	414,66 655,92	10,77	
	Салат «Ленинградский»	100/150	7,52 9,73	13,46 17,42	1,51 1,95	157 203	0,2	
	Чай с сахаром	180/200	3,67 4,2	3,19 3,63	15,82 17,28	107 119	1,6	
иник	Хлеб пшеничный	20	2,385	0,3	14,4	70,5	-	
	Всего	300/370	13,575 16,315	16,95 21,35	31,73 33,63	334,5 392,5	1,8	-
			46,991 59,378	35,957 46,017	154,862 187,169	1044,65 1406,18	21,42	-

Генерал 3D

Генерал

04.02.26

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамины С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак 1	Макаронные изделия	150/180	5,33 5,92	5,33 5,93	16,14 17,93	111,24 149	0,91	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3 30/5/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Всего	328/400	8,97 10,24	9,62 12,07	32,3 41,07	226,73 313,56	3,98	
Завтрак 2	Сок	100	0,6	-	9,8	61,5	3,6	
	Всего	100	0,6	-	9,8	61,5	3,6	
Обед	Суп гороховый с картофелем на мяс. бул.	150/180	1,308 1,744	1,71 2,274	8,58 11,43	54,9 73,2	6,6	
	Рис отварной	100/120	1,63 2,043	2,56 3,201	10,90 13,626	73,2 91,5	12,10	
	Котлета рыбная «Любительская»	60/80	8,71 11,95	2,11 3,01	5,89 7,0	77 103	0,36	
	Салат винегрет	30/50	0,20 0,30	-	0,95 1,05	6,0 6,30	3	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
	Компот из сухофруктов	150/180	0,197 0,232	0,09 0,012	26,45 35,27	106,7 142,2	0,29	
	Всего	530/670	19,135 25,341	8,529 11,303	71,999 90,66	443,24 569,23	43,6	
	Оладьи из печени	100/120	2,14 3,22	5,93 9,36	15,53 23,29	124 190	10	
	Хлеб пшеничный	20	2,385	0,3	14,4	70,5		
Полдник	Чай с сахаром	180/200	2,85 3,12	2,41 3,0	14,36 15,94	94 98,9	1,3	
	Фрукты свежие	100	0,75	-	10,5	48	5	
	Всего	400/440	8,125 9,475	8,64 12,66	54,79 64,13	336,5 407,4	16,3	
	Всего		36,83 45,656	26,789 36,033	168,889 205,660	1067,97 1351,69	67,48	

Ганножаев 3D
госадмин

04.02.26

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Витамин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	8	9
Каша вязкая (овсяная)	150/180	5,23 5,75	4,74 5,21	17,13 18,838	132 145,2	0,91	
	20/5/3 30/5/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
	Чай с лимоном	150/180 0,7 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
	Всего	328/400 8,24 10,07	9,03 11,35	33,29 41,978	247,49 309,76	3,85	
Сок	100	4,35	3,75	6,30	76	0,45	
	Конд.изделие	15/30 2,70 5,4	2,10 4,2	33,75 67,5	90 180		
	Всего	115/130 7,05 9,75	5,85 7,95	40,05 73,8	166 256	0,45	
Суп картофельный с крупой на мяс.бульоне	150/180	4,02 5,308	3,139 4,142	9,359 12,354	81,82 108	8,96	
	Каша гречневая	100/120 4,586 5,73	2,402 3,003	20,721 25,901	118 144 171		
Гуляш из отварного мяса	60/80	7,71 10,32	6,205 8,15	1,98 2,62	94,5 125	0,30	
Салат из свеклы и кон.горошка	40/50	0,20 0,30	-	0,95 1,05	6,0 6,30	3,0	
Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
Компот из сух. св.фруктов	180/200	0,333 0,4		21,036 25,24	85,60 102,72	0,36	
Всего	570/690	18,968 23,109	11,338 13,402	81,605 100,359	502,34 610,87	12,17	
Картофель тушёный с овощами	80/100	1,80 2,16	4,05 4,86	10,56 12,67	85,9 103	10,3	
	Чай с сахаром	180/200 5,48 6,12	4,88 5,44	9,07 10,11	102 113		
Хлеб пшеничный	20	2,385	0,3	14,4	70,5		
Фрукты свежие	100	0,75	-	10,5	48	5	
Всего	380/420	10,415 11,415	9,23 10,6	44,53 47,68	306,4 334,5	15,3	-
		44,673 54,344	35,448 43,302	154,945 263,817	1222,2 3 1511,1 3	31,77	-

Сметановый соус
джем

14

04.02.26

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Вита мин С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	8	
Каша вязкая (пшённая)	150/180	5,27 5,798	4,98 5,478	16,88 18,572	133,45 146,8	0,91	
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3 30/5/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,49 123,56	0,11	
Чай с лимоном	150/1800	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,83	
Всего	328/400	8,28 10,118	9,27 11,618	33,04 41,712	248,94 311,36	3,81	
Фрукты свежие	100	0,75	-	10,5	48	5	
Всего	100	0,75	-	10,5	48	5	
Борщ на мяс.бул. без сметаны	150/180	5,995 7,914	4,406 5,816	8,32 10,984	96,96 128	12,49 2	
Пюре картофельное с масла, без молока).	100/120	3,785	2,315	18,155	108,5	7,91	
Тефтели мясные с рисом и соусом	60/80	3,9 5,2	4,4 5,9	6,5 8,7	81,4 108,5	2,76	
Помидор консервированный	40/50	0,57 0,713	2,436 3,045	3,344 4,18	37,56 46,95	5,722	
Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	54,1 69,6	-	
Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70,5 94	-	
Компот из сухофруктов	150/180	0,333 0,4	0,015 0,018	21,036 25,24	85,60 102,72	0,36	
Всего	540/670	18,648 23,409	11,796 14,929	79,781 96,679	503,06 617,62	18,612	
Оладьи дрожжевые (с повидлом)	65/130 15/20	2,14 3,22	5,93 9,36	15,53 23,29	124 190	10	
Чай с сахаром	180/200	2,85 3,12	2,41 3,0	14,36 15,94	94 98,9	1,3	
Всего	260/350	4,99 6,34	8,34 12,36	29,89 39,23	218 288,9	11,3	
		32,668 40,617	29,406 38,907	153,211 188,121	1018,00 1265,88	38,72	

Горюжале ДД
Горюжале

Горюжале

01.02.26

18,612

10

1,3

11,3

38,72

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Калории	Витамин С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Приложение 1	Каша вязкая (гречневая)	150/180	5,385 5,924	5,39 5,932	16,298 17,928	128,27 140,8	40,4 44,1	
	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3 30/5/5	2,94 4,20	4,28 6,12	9,06 12,94	86,4 122,6	11,1 15,7	
	Чай с лимоном	150/180	0,07 0,12	0,01 0,02	7,1 10,20	29 41	2,8 4,1	
	Всего	328/400	8,395 10,244	9,68 12,072	32,458 41,068	243,6 313,4	54,3 74,9	
Приложение 2	Сок	100	0,6	-	9,8	41,5	3,8	
	Всего	100	0,6	-	9,8	41,5	3,8	
Приложение 3	Суп с рыбный	150/180	5,210 6,878	5,09 6,724	8,686 11,466	101,34 122,0	13,9 18,1	
	Каша вязкая (пшеничная)	100/120	3,78 5,68	3,0 4,36	18,16 27,25	114 171	14,4 21,7	
	Котлета мясная	60/80	16 20,40	14,78 19,10	26,76 32,50	34 39	4,8 6,1	
	Салат из свёклы	40/50	0,57 0,713	2,436 3,045	3,344 4,18	37,4 46,4	4,7 5,9	
	Хлеб ржаной	20/30	2,05 2,63	0,36 0,48	10,42 13,35	50 60	6,1 7,9	
	Хлеб пшеничный	20/30	2,385 3,18	0,3 0,4	14,4 19,2	70 86	8,7 11,4	
	Компот из шиповника	150/180	0,12 0,144	0,12 0,144	18,09 21,7	73,4 87,7	9,3 11,1	
	Всего	520/630	24,335 29,545	21,236 25,573	79,165 96,656	464,4 573,8	59,4 72,2	
	Хлеб с повидлом	20/10 30/10	14,032 17,54	9,648 12,06	13,728 17,16	164 204	20,5 25,7	
	Фрукты свежие	100/100	0,75	-	10,5	40	3,1	
	Чай с сахаром	180/200	3,67 4,2	3,19 3,63	15,82 17,28	67 79	8,9 10,1	
	Всего	310/340	6,89 7,42	12,55 12,99	40,11 41,57	221 234	28,4 29,9	
	Итого		40,22 47,81	43,466 50,635	161,555 189,094	1477,2 1809,4	187,7 227,9	

Горюхи 3.0
гусиния

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Вит. А	Вит. С	№ рецепта
		Б	Ж	У			
2	3	4	5	6	7	8	9
Каша вязкая (рис)	100	10,5	-	10,5	48	-	-
Бутерброд маслом и сыром	20/55	2,4	4,8	9,06	86,49	-	-
Чай с лимоном	150/180	1,1	1,1	12,94	123,56	-	-
Всего	328/400	13,6	15,9	21,1	29	2,85	-
Сок	100	1,1	1,1	11,20	41	-	-
Конд.изделие	15/30	0,1	0,1	1,1	76	0,45	-
Всего	115/130	1,2	1,2	1,1	90	0,45	-
Суп картофельный на кур.бул.	150/180	1,7	1,7	1,7	1,7	8,25	-
Капуста тушёная с говядиной	150/200	3,13	3,96	3,13	3,13	3,13	-
Хлеб ржаной	20/30	2,05	2,63	2,05	2,05	-	-
Хлеб пшеничный	20/30	2,385	3,18	2,385	2,385	-	-
Компот из шиповника, (сухофруктов)	150/180	0,333	0,4	0,333	0,333	-	-
Всего	490/620	9,602	11,214	8,291	8,72	-	-
Омлет натуральный	85/110	15,14	10,76	15,14	15,14	-	-
Хлеб пшеничный	20/20	18,16	12,91	18,16	18,16	-	-
Чай с сахаром	180/200	4,58	4,08	7,58	9,07	-	-
Фрукты свежие	100	5,48	4,88	10,5	10,5	-	-
Всего	385/440	0,75	-	61,58	71,53	-	-
Итого		45,798	38,761	206,422	120,45	-	-
		55,879	46,632	271,876	150,50	-	-

Генеральный директор