

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Золотая рыбка» села Орехово Сакского района Республики Крым**

---

**П Р И К А З**

с. Орехово

30.11.2023

№ 170

Об утверждении примерного  
двухнедельного меню  
(сезон: зимне-весеннее)

Во исполнение Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», с целью улучшения руководства и контроля за качеством и эффективностью организации питания детей в МБДОУ

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить примерное двухнедельное меню (сезон: зимне-весеннее) меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет (Приложение 1.).

2. Бухгалтеру Комиссаровой Э.М.:

2.1. Своевременно оформлять договора с поставщиками;

2.2. Ежедневно просчитывать меню-требование на выдачу продуктов питания, стоимость питания воспитанника за один день.

3. Заведующей хозяйством Павленко Н.В.:

3.1. Осуществлять контроль качества доставляемых продуктов питания, точностью веса, количеством, сроком реализации, строго в соответствии с примерным двухнедельным меню;

3.2. Принимать продукты при наличии сертификата качества на поступающий товар.

3.3. Осуществлять ежедневный контроль санитарного состояния пищеблока в МБДОУ.

4. Повару Хомицкой Е.Ф.:

4.1. Работать строго в соответствии с технологическими карточками и по меню-требованию на каждый день.

5. Контроль за выполнением данного приказа оставляю за собой.

Заведующий МБДОУ  
«Золотая рыбка» с. Орехово



Н.И. Джоркашвили

С приказом ознакомлены:

Ф.И.О.	Дата ознакомления	Подпись

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
завтрак	Суп молочный с крупой (гречневой)	200г	6,9	6,66	20,7	170,6	101
	Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/10г	2,51	3,93	28,88	161,0	2
	Кофейный напиток с молоком	180г	2,85	2,41	14,36	91,00	414
<b>Итого за завтрак</b>		425г	12,69	13,0	62,62	417,6	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	200г	1,64	4,00	11,28	87,8	63
	Картофельное пюре	100г	6,12	9,6	40,8	137,3	261
	Печень тушеная в соусе	80г	10,24	5,12	1,84	94,00	
	Овощи по сезону	30г	1,0	0,4	2,3	21,0	35
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Компот из сушеных фруктов	180г	0,4	0,02	25,24	102,7	394
<b>Итого за обед</b>		620г	31,89	22,96	121,79	590,6	
полдник	Макароны отварные с сыром	60/10г	6,8	16,65	59,86	159,86	220
	Икра кабачковая для детского питания	20г	0,72	2,82	4,62	47,00	57
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,20	41,0	412
<b>Итого за полдник</b>		300г	12,06	10,61	25,03	251,0	
<b>Итого за день</b>		<b>1345г</b>	<b>40,04</b>	<b>46,57</b>	<b>196,69</b>	<b>1350,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b> <b>День 2</b>							
завтрак	Суп молочный с крупой (манный)	200г	5,20	5,07	16,42	132,2	101
	Бутерброд с сыром	30/5/6г	4,73	6,88	14,56	139,0	3
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,20	41,0	412
<b>Итого за завтрак</b>		421г	12,78	14,36	45,34	362,2	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Суп картофельный с бобовыми	200г	4,39	4,22	13,06	107,8	87
	Каша рассыпчатая (гречневая)	100г	8,65	6,15	39,03	246,2	330
	Рыба тушеная с овощами	80/20г	5,74	2,89	0,62	55,0	261
	Салат из свеклы	30г	0,71	3,04	4,18	49,65	34
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Компот из сушеных фруктов	180г	0,4	0,02	25,24	102,7	394
<b>Итого за обед</b>		670г	19,86	14,4	95,12	590,1	
полдник	Булочка «Веснушка»	70г	11,7	9,18	80,79	302,0	456
	Молоко кипяченое	180г	5,48	4,88	9,07	102,0	419
<b>Итого за полдник</b>		250г	20,22	28,23	72,9	381,5	
<b>Итого за день</b>		<b>1341г</b>	<b>42,86</b>	<b>46,99</b>	<b>193,54</b>	<b>1398,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b> <b>День 3</b>							
завтрак	Суп молочный с крупой (овсяные хлопья)	200г	5,20	5,07	16,42	132,2	101
	Бутерброд с маслом	30/5г	2,94	3,93	27,56	156,0	1
	Чай с молоком или сливками	180г	2,85	2,41	14,36	91	413
<b>Итого за завтрак</b>		415г	10,56	11,41	59,66	384,4	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200г	2,15	3,86	13,71	83,8	88
	Плов из птицы	130г	16,0	14,78	26,76	204,0	321
	Овощи по сезону	30г	1,0	0,4	2,3	21,0	35
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Кисель из повидла или сока	180г	0,8	-	20,03	80,46	401
<b>Итого за обед</b>		600г	28,61	22,22	107,57	658,55	
полдник	пудинг из творога с джемом	80/20	22,71	16,14	36,51	281,00	249
	Какао с молоком	180г	3,15	2,72	15,82	107,0	416
<b>Итого за полдник</b>		280г	22,83	16,16	46,71	322,0	
<b>Итого за день</b>		<b>1355г</b>	<b>41,75</b>	<b>47,79</b>	<b>194,12</b>	<b>1328,95</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b> <b>День 4</b>							
завтрак	Суп молочный с крупой (манной)	200г	5,20	5,07	16,42	132,2	101
	Бутерброд с маслом	30/5г	2,94	3,93	27,56	156,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180г	2,85	2,41	14,36	91,00	414
<b>Итого за завтрак</b>		415г	10,05	11,97	41,18	312,2	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Борщ с картофелем	200г	1,64	4,0	11,28	87,8	64
	Мясо тушеное с овощами	160г	12,5	13,28	11,03	228,0	290
	Овощи по сезону	30г	1,0	0,4	2,3	21,00	-
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Компот из сушеных фруктов	180г	0,4	0,02	25,24	102,7	394
<b>Итого за обед</b>		600г	28,0	10,16	75,18	505,96	
полдник	Омлет натуральный	80г	5,73	20,4	1,0	127,0	229
	Икра кабачковая для детского питания	20г	0,72	2,82	4,62	47,0	57
	Кондитерское изделие	30г	3,24	4,1	34,16	86,5	-
	Хлеб ржаной	30г	3,3	0,6	16,0	87,0	
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,2	41,0	412
<b>Итого за полдник</b>		330г					
<b>Итого за день</b>		<b>1355г</b>	<b>39,25</b>	<b>47,23</b>	<b>195,65</b>	<b>1271,46</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	200г	5,56	5,16	18,35	284,4	101
	Бутерброд с сыром	30/5/6г	4,73	6,88	14,56	139,0	3
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,2	41,0	412
<b>Итого за завтрак</b>		421г	13,14	14,45	47,27	514,4	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Суп картофельный с крупой	200г	2,15	3,86	13,71	83,8	88
	Макароны отварные	80г	5,68	4,36	27,25	171,0	219
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	70г	10,64	3,76	7,67	107,00	271
	Салат из кукурузы или зеленого горшка консервированного	30г	1,0	0,4	2,3	21,0	10
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Кисель из повидла или сока	180г	0,8	-	20,03	80,46	401
<b>Итого за обед</b>		620г	24,76	16,12	121,11	731,75	
полдник	Пирог открытый	80г	4,9	2,58	44,26	220,0	442
	Ряженка, кефир, ацидофилин, простокваша, айран	180г	5,22	4,5	7,2	90,0	420
<b>Итого за полдник</b>		260г	14,7	10,36	38,25	304,0	
<b>Итого за день</b>		<b>1321г</b>	<b>39,35</b>	<b>41,93</b>	<b>193,81</b>	<b>1314,15</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 6</b>							
завтрак	Суп молочный с крупой (гречневый)	200г	5,20	5,07	16,42	132,2	101
	Бутерброд с маслом	30/5г	2,94	3,93	27,56	156,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180г	2,85	2,41	14,36	91,00	414
<b>Итого за завтрак</b>		415г	10,05	11,97	41,18	312,2	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Суп картофельный с бобовыми	200г	4,39	4,22	13,06	107,8	87
	Картофельное пюре	100г	6,12	9,6	40,8	137,3	261
	Печень тушеная в соусе	70г	10,24	5,12	1,84	94,00	
	Овощи по сезону	20г	1,0	0,4	2,3	21,00	-
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Компот из сушеных фруктов	180г	0,4	0,02	25,24	102,7	394
<b>Итого за обед</b>		630г	26,79	15,33	106,3	684,55	
полдник	Вареники ленивые (отварные)	100г	14,83	10,86	15,31	218,0	230
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,2	41,00	412
<b>Итого за полдник</b>		280 г	16,92	13,68	87,99	392,0	
<b>Итого за день</b>		<b>1325г</b>	<b>40,51</b>	<b>40,98</b>	<b>193,65</b>	<b>1352,75</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 8</b>							
завтрак	Суп молочный с крупой (овсяные хлопья)	200г	5,56	5,16	18,35	284,4	101
	Бутерброд с джемом или повидлом	30/5/15г	2,51	3,93	28,88	161,0	2
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,2	41,00	412
<b>Итого за завтрак</b>		430г	13,14	14,45	47,27	514,4	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Рассольник ленинградский	200г	1,6	4,1	13,54	97,4	82
	Голубцы ленивые/ Соус сметанный с томатом и луком	130г	14,11	9,04	20,26	219,01	315 375
	Салат из свеклы	30г	0,71	3,04	4,18	49,65	34
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Хлеб ржаной	30г	3,3	0,6	16,00	87,00	
	Компот из сушеных фруктов	180г	0,4	0,02	25,24	102,7	394
<b>Итого за обед</b>		600г	9,39	11,21	76,96	452,58	
полдник	Булочка «Веснушка»	80г	2,33	2,13	0,46	85,33	456
	Ряженка, кефир, ацидофилин, простокваша, айран	180г	5,22	4,5	7,2	90,0	420
<b>Итого за полдник</b>		260г	20,55	18,58	66,08	388,5	
<b>Итого за день</b>		<b>1360г</b>	<b>43,83</b>	<b>44,24</b>	<b>195,49</b>	<b>1319,48</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 9</b>							
завтрак	Суп молочный с крупой (рисовой)	200г	5,56	5,16	18,35	284,4	101
	Бутерброд с сыром	30/5/6г	4,73	6,88	14,56	139,0	3
	Кофейный напиток с молоком	180г	2,85	2,41	14,36	91,00	414
<b>Итого за завтрак</b>		421г	10,92	11,5	61,59	536,4	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	200г	1,64	4,00	11,28	87,8	63
	Жаркое по-домашнему	150г	24,86	22,62	22,06	391,66	292
	Салат из кукурузы или зеленого горшка консервированного	40г	1,0	0,4	2,3	21,0	10
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Компот из сушеных фруктов	180г	0,4	0,02	25,24	102,7	394
<b>Итого за обед</b>		600г	22,75	18,81	92,26	644,0	
полдник	Драчена	100г	13,02	17,88	7,72	244,72	242
	Икра кабачковая для детского питания	20г	0,45	2,82	4,62	47,0	57
	Хлеб ржаной	30г	3,3	0,6	16,00	87,00	
	Какао с молоком	180г	3,78	4,16	15,35	113,00	416
<b>Итого за полдник</b>		320г	21,12	14,48	30,78	337,4	
<b>Итого за день</b>		<b>1351г</b>	<b>40,54</b>	<b>44,79</b>	<b>198,81</b>	<b>1381,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2 День 10</b>							
завтрак	Суп молочный с крупой (пшениный)	200г	5,56	5,16	18,35	284,4	101
	Бутерброд с маслом	30/5г	6,68	8,45	19,39	180,0	1
	Чай с молоком или сливками	180г	2,85	2,41	14,36	91	414
<b>Итого за завтрак</b>		415г	12,69	13,0	62,62	417,6	
2-й завтрак	Сок 100 или плоды и ягоды свежие 100	100г/100г	0,75/0,4	-	18,18/9,8	64/44	418/386
обед	Борщ с картофелем	200г	1,64	4,0	11,28	87,8	64
	Капуста тушеная	100г	3,13	5,56	14,38	120,0	354
	Котлеты рубленые из птицы или кролика	80г	13,21	12,95	14,19	190,00	322
	Овощи по сезону	20г	1,0	0,4	2,3	21,00	-
	Хлеб пшеничный	30г	2,38	0,3	14,5	70,0	-
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	Кисель из повидла или сока	180г	0,8	-	20,03	80,46	401
<b>Итого за обед</b>		640г	24,47	15,49	81,71	649,36	
полдник	Запеканка из творога с джемом	100/20	26,31	15,05	20,15	277,00	251
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,20	41,00	412
<b>Итого за полдник</b>		300г	23,56	28,47	112,42	437,36	
<b>Итого за день</b>		<b>1355г</b>	<b>41,47</b>	<b>46,96</b>	<b>196,43</b>	<b>1365,40</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1350г</b>	<b>40,98</b>	<b>44,9</b>	<b>195,75</b>	<b>1367,11</b>	

