

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Золотая рыбка» села Орехово Сакского района Республики Крым  
(МБДОУ «Золотая рыбка» с. Орехово)**

---

**П Р И К А З**

с. Орехово

От 31.05.2023

№ 84

Об утверждении примерного  
двухнедельного меню  
(сезон: летне-осенний)

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: летне-осенний) 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.

И.о. заведующего МБДОУ  
«Золотая рыбка» с. Орехово  
С приказом ознакомлены:



А.А. Драганчук

Ф.И.О.	Дата ознакомления	Подпись

Приложение 1 к приказу от 31.05.2024 № 84

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 (овсяной)	200г	6,9	6,66	20,7	170,6	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	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	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	80г	10,24	5,12	1,84	94,00	
	Овощи по сезону	50г	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	-
	Компот из сушеных фруктов	180г	0,4	0,02	25,24	102,7	394
<b>Итого за обед</b>		670г	31,89	22,96	121,79	590,6	
полдник	Вареники ленивые	130г	8,91	7,89	9,21	144	243
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,20	41,0	412
<b>Итого за полдник</b>		310г	12,06	10,61	25,03	251,0	
<b>Итого за день</b>		<b>1395г</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
	Кофейный напиток с молоком	180г	2,85	2,41	14,36	91,00	414
<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	Борщ с картофелем	200г	1,64	4,0	11,28	87,8	64
	Макароны отварные	100г	5,68	4,36	27,25	171,0	219
	Котлета или биточки рыбные запеченные (соус томатный с луком)	80/20г	7,61	2,45	5,33	74,0	271
	Салат из свежих огурцов и помидор	50г	0,58	3,07	1,87	37,1	15
	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>		660г	19,86	14,4	95,12	590,1	
полдник	драчена	110г	12,84	17,54	7,92	120,0	242
	Икра кабачковая для детского питания	40г	0,72	2,82	4,62	47,00	57
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	печенье	30г	3,24	4,1	34,16	86,5	-
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,20	41,0	412
<b>Итого за полдник</b>		430г	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 (гречневый)	200г	5,20	5,07	16,42	132,2	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	10,20	41,0	412
<b>Итого за завтрак</b>		430г	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 крупой	200г	4,39	4,22	13,06	107,8	87
	Плов из птицы	130г	16,0	14,78	26,76	204,0	321
	Салат из свежих огурцов и помидор	50г	0,57	3,09	2,36	39,55	14
	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>		620г	28,61	22,22	107,57	658,55	
полдник	пудинг из творога с джемом	120	22,71	16,14	36,51	281,00	249
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,20	41,0	412
<b>Итого за полдник</b>		300г	22,83	16,16	46,71	322,0	
<b>Итого за день</b>		<b>1350г</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 (пшениной)	200г	5,20	5,07	16,42	132,2	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	10,20	41,0	412
<b>Итого за завтрак</b>		421г	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 макаронными изделиями	200г	4,39	4,22	13,06	107,8	87
	Жаркое по-домашнему	150г	20,8	5,33	18,5	205,0	292
	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	-
	Кисель из повидла или сока	180г	0,8	-	20,03	80,46	401
<b>Итого за обед</b>		610г	28,0	10,16	75,18	505,96	
полдник	Яйца вареные	40г	5,08	4,6	0,28	63,0	227
	Винегрет овощной	50г	0,68	3,08	3,85	45,8	45
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	печенье	30г	3,24	4,1	34,16	86,5	-
	Какао с молоком	180г	3,15	2,72	15,82	107,0	416
<b>Итого за полдник</b>		330г	15,45	15,1	70,11	389,3	
<b>Итого за день</b>		<b>1361г</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</b> <b>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
	Кофейный напиток с молоком	180г	2,85	2,41	14,36	91,00	414
<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	Борщ со свежей капустой	200г	1,45	3,93	10,2	82,0	63
	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 свежих огурцов и помидор	50г	0,57	3,09	2,36	39,55	14
	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>		690г	24,76	16,12	121,11	731,75	
полдник	Ватрушка	80г	9,22	5,48	29,18	202,0	441
	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 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>		<b>421г</b>	<b>10,05</b>	<b>11,97</b>	<b>41,18</b>	<b>312,2</b>	
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
	Макароны отварные	100г	5,68	4,36	27,25	171,0	219
	Печень тушенная в соусе	80г	10,24	5,12	1,84	94,00	
	Салат из свежих огурцов и помидор	50г	0,57	3,09	2,36	39,55	14
	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>		<b>670г</b>	<b>26,79</b>	<b>15,33</b>	<b>106,3</b>	<b>684,55</b>	
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>		<b>250г</b>	<b>16,92</b>	<b>13,68</b>	<b>87,99</b>	<b>392,0</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1341г</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 7</b>							
	Суп молочный с крупой (рисовой)	200г	6,9	6,66	20,7	170,6	101
завтрак	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	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
	Картофель отварной	100г	8,58	5,78	39,2	240	330
	Рыба тушеная с овощами	80/20г	5,74	2,89	0,62	55,0	261
	Овощи по сезону	40г	1,0	0,4	2,3	21,0	-
	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>		680г	25,01	14,17	113,58	688,66	
полдник	Запеканка из творога с джемом	120г	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	26,43	15,07	30,35	318,0	
<b>Итого за день</b>		<b>1395г</b>	<b>39,88</b>	<b>42,24</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 День 8</b>							
завтрак	Суп молочный с крупой (овсяной)	200г	5,56	5,16	18,35	284,4	101
	Бутерброд с сыром	30/5/5г	4,73	6,88	14,56	139,0	3
	Чай с лимоном	180г	0,12	0,02	10,20	41,00	412
<b>Итого за завтрак</b>		420г	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	2,14	2,24	13,7	83,6	86
	Голубцы ленивые/ Соус сметанный с томатом и луком	130г	14,11	9,04	20,26	219,01	315 375
	Овощи по сезону	40г	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>		640г	9,39	11,21	76,96	452,58	
полдник	Омлет натуральный	100г	5,73	11,04	1,1	127,0	229
	Икра кабачковая для детского питания	30г	0,72	2,82	4,62	47,00	57
	Хлеб ржаной	30г	2,3	0,5	14,0	67,0	-
	печенье	30г	3,24	4,1	34,16	86,5	-
	Какао с молоком	180г	3,15	2,72	15,82	107,0	416
<b>Итого за полдник</b>		370г	20,55	18,58	66,08	388,5	
<b>Итого за день</b>		<b>1330г</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 (пшеничный)	200г	5,56	5,16	18,35	284,4	101
	Бутерброд с маслом	35г	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>		430г	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	Рассольник ленинградский	200г	1,6	4,01	13,54	87,8	97,4
	Мясо тушеное с овощами	130г	12,5	13,28	11,03	228,0	290
	Овощи по сезону	40г	1,0	0,4	2,3	21,0	-
	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>		610г	22,75	18,81	92,26	644,0	
полдник	Пирог открытый с повидлом	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>		300г	21,12	14,48	30,78	337,4	
<b>Итого за день</b>		<b>1340г</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</b> <b>День 10</b>							
завтрак	Суп молочный с крупой (манной)	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	10,20	41,00	412
<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	Щи из свежей капусты	200г	1,39	3,91	6,79	67,8	73
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	100г	8,65	6,15	39,03	246,2	330
	Котлеты рубленые в томат.-смет. соусе	80г	13,21	12,95	14,19	190,00	322
	Салат из свежих огурцов и помидор	50г	0,57	3,09	2,36	39,55	14
	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	24,47	15,49	81,71	649,36	
полдник	Макаронны отварные с сыром	100г	6,8	16,65	59,86	159,86	220
	Овощи по сезону	40г	1,0	0,4	2,3	21,00	-
	печенье	30г	3,24	4,1	34,16	86,5	-
	какао с молоком	180г	3,15	2,72	15,82	107,0	416
<b>Итого за полдник</b>		390г	23,56	28,47	112,42	437,36	
<b>Итого за день</b>		<b>1325г</b>	<b>41,47</b>	<b>46,96</b>	<b>196,43</b>	<b>1365,40</b>	
Среднее значение за период		1350г	40,98	44,9	195,75	1367,11	