

Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ с.Спиридоновка

_____ О.Г.Биктимирова

01.09.2021г. Приказ №101/2-од

Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Прием пищи 1 неделя	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры Технологи ческая карта
			Б	Ж	У		
1 день							
завтрак	Каша манная	200	6,6	9	20,64	187,04	133
	Кофе с молоком	200	2,24	2,1	22,48	118,84	359
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/7	1,96	6,04	11,7	108,8	1
итого		432	10,8	17,14	54,82	414,68	
2 завтрак	Сок	200	1	0	20,2	85,34	399
итого		200	1	0	20,2	85,34	
обед	Салат из моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38	41
	Суп картофельный с макар., на м/б	200	2,16	2,26	13,72	83,8	82
	Жаркое по- домашнему с говядиной	200	10,62	10,86	19,4	243,73	96
	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200	7,76	7,76	17,86	69,38	15
	Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	148
итого		740	25,52	21,87	88,49	565,68	
полдник							
	Кисель	200	0	0	19,6	80	122
	Булка сдобная	90	6,7	10,81	43	260	186
Итого		290	6,7	10,81	62,6	340	
ужин							

	Макаронны отварные с маслом	200	12,38	13,34	30,28	290,66	206
	Чай с лимоном	180	0,13	0,02	10,21	41	393
	Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,89	147
итого		410	13,74	13,79	48,86	374,55	
Итого за день		2072	57,76	63,61	274,97	1780,25	

2 день

завтрак							
	Каша овсяная «Геркулесовая» молочная вязкая	200	8,16	9,84	35,6	264	174
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	397
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным с сыром	25/7/7	3,9	3,95	12,26	101,96	132
итого		439	16,26	17,41	65,14	484,62	
2 завтрак	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	б/н
Итого		150	4,05	3,75	16,2	118,2	
обед	Салат из свеклы с изюмом	60	0,8	3,2	9,2	67	18
	Борщ на к/б со сметаной	200	3,08	1,74	5,42	64,98	30, 163
	Плов из курицы	180	16,74	1,89	35,37	389,7	100
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	148
итого		720	25,89	7,76	107,49	766,51	
полдник	Сырники из творога со сметаной	50/5	7,99	8,87	9,97	151,07	157, 345
	Напиток из кураги	200	1,66	0,08	32,98	143,46	556
итого		255	9,65	8,95	42,95	294,53	
	Рыба запеченая с картофелем по- русски	220	21,98	18,96	27,46	372,39	91

	Чай с сахаром	200	10,8	2,75	11,7	44,35	136
	Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,89	147
итого		450	34,01	22,14	47,53	459,63	
Итого за день		2014	89,86	60,01	279,31	2123,49	

3 день

завтрак	Запеканка творожная со сметаной	200/30	36,4	26,3	48,1	569	155
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	130
	Хлеб пшеничный с сыром	25/16	4,35	2,21	13,88	94,62	2
итого		441	45,33	33,55	83,48	808,96	
2 завтрак	йогурт	180	5,4	4,14	8,1	129,6	б/н
итого		180	5,4	4,14	8,1	129,6	
обед	Салат из репчатого лука	50	0,53	2,47	3,12	36,84	11
	Щи на м/б со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	49,32	32
	Ленивые голубцы с томатным соусом	160/30	14,14	9,09	20,05	218,67	298,364
	Напиток из смородины	200	0,2	0,08	17,42	69,44	127
	Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	148
итого		710	20,78	13,91	78,51	511,66	
полдник	Печенье	50	25,87	14,38	82,5	587,5	151
	Напиток клюквенный	200	0,12	0	24,9	97,32	546
итого		250	25,99	14,38	107,4	684,82	
ужин							
	Овощное рагу	220	5,5	7,46	25,33	185,26	59
	Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	138
итого		450	9,85	11,13	51,4	337,43	
Итого за день		2031	107,35	77,11	328,89	2472,47	

4 день

завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	70
	Кофе с молоком	200	2,24	2,1	22,48	118,84	359
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/7	1,96	6,04	11,7	108,8	1
итого		432	10,96	18,56	60,04	452,58	
2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	368a
итого		100	0,4	0,3	10,3	46	
обед	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,11	11,8	78,9	28
	Рассольник со сметаной	200	3,38	2,9	12,24	94,74	73
	Запеканка капустная с говядиной	150	5,78	13,38	21,21	178,72	152
	Компот из свежих фруктов (груша)	200	7,76	7,76	17,86	69,38	128
	Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	148
итого		690	22,09	28,08	93,65	559,13	
полдник	пирожки печеные с повидлом	100	5,2	2	60,3	279,7	451
	Сок	200	1	0	20,2	85,34	399
итого		300	6,2	2	80,5	365,04	
	Рыба в омлете	220	39,01	11,16	6,42	291,33	249
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	393
	Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,89	147
итого		450	40,38	11,61	26,13	379,78	
Итого за день		1972	80,03	60,55	270,62	1802,53	

5 день

завтрак	Суп молочный с рисом	200	8	12,1	29,9	254	73
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	397
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным с сыром	25/7/7	3,9	3,95	12,26	101,96	132

итого		439	16,1	19,67	59,44	474,62	
2 завтрак	Апельсин	100	0,2	1,5	10,1	43	145
Итого		100	0,2	1,5	10,1	43	
Обед	Салат из моркови	60	0,75	0,56	6,97	31,38	41
	Свекольник на м/б	200	3,74	2,7	12,18	162,82	46
	Гуляш из говядины	50	6,06	9,89	1,54	123,43	277
	Картофельное пюре	150	3,49	6,8	14,7	137	104
	Компот из плодов шиповника	180	0,61	0,25	17,08	73,21	398
	Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	148
итого		720	18,88	21,13	83,01	665,23	
полдник	напиток из изюма	250	0,58	0	61,5	251,25	401
итого		250	0,58	0	61,5	251,25	
ужин							
	Каша гречневая молочная жидкая	220	7,68	15,46	27,5	284,62	66
	Чай с сахаром	200	10,8	2,75	11,7	44,35	136
	Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,89	147
итого		450	19,71	18,64	47,57	371,86	
Итого за день		1959	55,47	60,94	261,62	1805,96	

6 день

завтрак	Каша пшеничная молочная	200	9,08	10,36	40,18	289,98	189
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	130
	Хлеб пшеничный	25	1,23	0,43	8,37	42,89	147
итого		425	14,89	15,83	70,05	478,21	
2 завтрак	Напиток из кураги	180	1,49	0,07	29,68	129,12	556

итого		180	1,49	0,07	29,68	129,12	
обед	Салат из свеклы с изюмом	60	0,8	3,2	9,2	67	18
	Суп гороховый на м/б	200	5,72	6,48	16,12	101,88	37
	Жаркое по- домашнему с говядиной	200	10,62	10,86	19,4	243,73	96
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	148
итого		740	22,41	21,47	102,22	657,44	
полдник	Булка сдобная	90	6,7	10,81	43	260	186
	Напиток из клюквы	200	0,12	0	24,9	97,32	546
итого		290	6,82	10,81	67,9	357,32	
ужин	Суп рыбный из консервов	220	8,95	8,29	14,65	132,75	44
	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	138
	Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,89	147
итого		450	13,3	11,96	40,72	284,92	
Итого за день		2085	58,91	60,14	310,57	1907,01	

7 день

завтрак	Каша кукурузная молочная вязкая	200	4,66	0,68	1,66	189,2	311
	Кофе с молоком	200	2,24	2,1	22,48	118,84	359
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	25/7	1,96	6,04	11,7	108,8	1
итого		432	8,86	8,82	35,84	416,84	
2 завтрак	Сок	200	1	0	20,2	85,34	399
Итого		200	1	0	20,2	85,34	
обед	Салат из репчатого лука	50	0,53	2,47	3,12	36,84	11
	Капуста тушеная	150	3,82	8,06	12,37	143,64	50

	Биточки рубленые из птицы	80	11,85	12,34	7,94	190,67	306
	Суп-лапша домашняя с курицей	200	1,76	4,06	9,54	81,8	86,118
	Компот из свежих фруктов (груша)	200	7,76	7,76	17,86	69,38	128
	Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	148
итого		760	29,95	35,62	81,37	659,72	
полдник	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	б/н
	Пудинг из творога с сгущ. Молоком (со сметаной)	150	20,85	16,5	36,8	382,5	266
итого		330	25,71	21	56,24	524,7	
	рыбная котлета	80	17,88	2,49	8,77	109,3	88
	Овощное рагу	180	5,5	7,46	25,33	185,26	59
	Напиток из смородины	200	0,2	0,08	17,42	69,44	127
	Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,89	147
итого		490	24,81	10,46	59,89	406,89	
Итого за день		2212	90,33	75,9	253,54	2093,49	

8 день

завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,04	7,6	36,8	245,6	176
	Какао с молоком	200	4,2	3,62	17,28	118,66	397
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным с сыром	25/7/7	3,9	3,95	12,26	101,96	132
итого		439	15,14	15,17	66,34	466,22	
2 завтрак	йогурт	180	5,4	4,14	8,1	129,6	б/н
Итого		180	5,4	4,14	8,1	129,6	
обед	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,11	11,8	78,9	28
	Суп овощной со сметаной	200	7,08	5	15,9	109,5	770
	Плов с мясом	200	16,2	16,3	41,2	351	90

	Компот из шиповника	180	0,51	0,21	14,23	61,01	398
	Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	148
итого		720	28,96	25,55	113,67	737,8	
полдник	яблоко свежее	250	1	1	24,5	110	368
итого		250	1	1	24,5	110	
ужин	Запеканка творожная с изюмом со сметаной	220	31,15	21,38	28,98	425,72	82
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	393
	Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,89	147
итого		450	32,52	21,83	48,69	514,17	
Итого за день		2039	83,02	67,69	261,3	1957,79	

9 день

завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	6,2	8,6	32,4	232	134
	Кофейный напиток на молоке	200	4,58	5,04	21,5	145,34	130
	Хлеб пшеничный с сыром	25/16	4,35	2,21	13,88	94,62	2
итого		441	15,13	15,85	67,78	471,96	
2 завтрак	груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	46	368a
итого		100	0,4	0,3	10,3	46	
обед							
	Суп крестьянский на м/б со сметаной	200	8	5,98	6,32	130,44	769
	Ефики в томатном соусе	80	8,8	17,06	9,66	191,34	79,364
	Свекла тушеная со сметаной	150	2,92	3,32	18,72	107,46	340
	Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,44	126
	Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	148

итого		710	24,99	27,29	92,2	674,07	
полдник	Пирог с капустой	100	6,8	5,4	36,9	226	175
	Напиток из кураги	200	1,66	0,08	32,98	143,46	556
итого		300	8,46	5,48	69,88	369,46	
	Картофельное пюре	150	3,49	6,8	14,7	137	104
	Рыба с овощами	80	8,74	4,08	2,06	80	60
	Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Чай с сахаром	200	10,8	2,75	11,7	44,35	136
итого		460	24,26	14,06	36,83	304,24	
Итого за день		2011	73,24	62,98	276,99	1865,73	

10 день

завтрак	Суп молочный пшеничный	200	4,82	5,08	16,84	132,4	94
	Чай с молоком	180	2,81	2,92	15,93	98,35	138
	Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,89	147
итого		410	8,86	8,43	41,14	273,64	
2 завтрак	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	145
Итого		100	0,2	0,9	8,1	43	
обед	Салат из репчатого лука	50	0,53	2,47	3,12	36,84	11
	Борщ с капустой на м/б	200	1,28	3,88	8,74	75	56
	Капуста тушеная	150	3,82	8,06	12,37	143,64	50
	Тефтели из говядины	80	5,91	6,55	7,81	114	286
	напиток из изюма	200	0,41	0	44,28	180,9	401
	Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,89	147
	Хлеб ржаной	50	3	0,5	22,17	94,5	148
итого		760	16,18	21,89	106,86	687,77	

полдник	Печенье	50	25,87	14,38	82,5	587,5	151
	напиток из смородины	200	0,2	0,08	17,42	69,44	127
итого		250	26,07	14,46	99,92	656,94	
	Омлет	220	17,27	19,93	7,06	274,85	79
	Напиток из клюквы	200	0,,12	0	24,9	97,32	546
	Хлеб пшеничный	30	1,23	0,43	8,37	42,89	147
итого		450	18,5	20,36	40,33	415,06	
Итого за день		1970	69,81	66,04	296,35	2076,41	
Итого за весь период		20365	765,78	654,97	2814,16	19885,13	
Среднее значение за период		2036,5	76,578	65,497	281,416	1988,513	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			15,1	29,3	55,6		