

Утверждаю:



Директор ГБОУ ООШ с. Жемковка
Левичева Н.Н.

« 01 » *апреля* 2022 г.

Присказ № 33 от 01.03.2022г

**Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания детей структурного подразделения,
реализующего основные общеобразовательные
программы дошкольного образования.**

Весенне - летний период

Для детей дошкольного возраста

Сезон: весенне-летний

Неделя: первая

День: понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
		1,5 г – 3 г.	3 г. – 7 л.	Б	Ж	У			
1 завтрак									
	Суп молочный вермишелевый	180	200	4,8	4,6	16,2	168,8	1,560	86
	Бутерброд с сыром	30/6	30/6	3,8	2,8	7,4	70,3	0,07	37\63
	Какао с молоком	180	200	1,6	2	27	112	1,3	261
2 завтрак									
	Кисломолочный напиток	100	100	2,42	4,01	3,33	55,06	0,58	251
Итого							406,16		
Обед									
	Икра кабачковая порционно	30	30	0,3	2,1	2,1	100		
	Щи из свежей капусты с картофелем, с консервами рыбными	180	200	6,96	8,31	30,46	278,94		
	Сосиски отварные	60	60	4,45	5,73	0,47	78,17	0	26
	Картофельное пюре	120	150	3,07	5,24	18,06	142	17,95	206
	Компот из свежих яблок + С - витаминизация	150	180	0,16	0,16	18,9	72,94	8,4	57
	Хлеб пшеничный	30	40	3,04	0,32	19,68	93,2	0	37
	Хлеб ржаной	30	40	2,64	0,48	1,52	79,2	0	37
Итого							844,45		
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	180/5	200/5	10,81	15,01	2,68	312,5	0,59	110
	Сок фруктовый	150	170	1,13	0,23	22,75	117,3	3	52
	Булочка с повидлом	70	70	6,79	7,14	45,92	275,1	0,19	
Итого							704,9		
Всего							1955,1		

Сезон: весенне-летний

Неделя: первая

День: вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1,5 г – 3 г.	3 г. – 7 л.	Б	Ж	У			
1 завтрак									
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом, с сахаром	180/5/5	200/5/5	8,32	11,2	39,12	288	2,92	173
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6	30/6	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,3	1,3	14	92	1	253
2 завтрак									
	Кисломолочный напиток	100	100	2,42	4,01	3,33	55,06	0,58	251
Итого							543,06		
Обед									
	Винегрет	40	60	0,49	2,04	4,69	38,10	1,9	
	Суп картофельный с фрикадельками	180	200	6,5	5,3	14,52	191	10,52	39
	Котлета мясная с соусом красным основным	60	60	10,18	8,99	8,71	170,13	1,01	161, 228
	Каша гречневая рассыпчатая	120	150	6,75	9,6	32,85	163	0	186
	Кисель + С- витаминизация	150	180	0	0	13,5	67,5	0	233
	Хлеб пшеничный	30	40	3,04	0,32	19,68	93,2	0	37
	Хлеб ржаной	30	40	2,64	0,48	1,52	79,2	0	37
Итого							802,13		
Уплотненный полдник	Макаронные отварные со сл. маслом, с сыром	180/5/5	200/5/5	4,98	5,69	21,10	253	1,46	99
	Компот из свежих яблок	150	180	0,21	0,21	24	97,25	8,4	57
	Батон нарезной	30	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	37
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	11,8	47		
Итого							467,15		
Всего							1812,34		

Сезон: весенне-летний

Неделя: первая

День: среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1,5 г – 3 г.	3 г. – 7 л.	Б	Ж	У			
1 завтрак									
	Каша овсяная молочная со сливочным маслом, с сахаром	180/5/5	200/5/5	6,33	6	33	192,62	0,3	162
	Бутерброд с сыром	30\6	30\6	3,8	2,8	7,4	70,3	0,07	37\63
	Чай с молоком	180	200	1,6	2	27	112	1,3	261
2 завтрак									
	Кисломолочный напиток	100	100	2,42	4,01	3,33	55,06	0,58	251
Итого							429,98		
Обед									
	Помидора свежая порционно	40	60	1,33	2,38	4,66	25	0,016	70
	Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне	180	200	13	10,4	44,18	178,94	6,1	36
	Плов с мясом птицы	180	200	15,53	11,78	16,07	278,81	0,15	
	Напиток из апельсина + С - витаминизация	150	180	0,22	0,019	36,64	96	6,4	97
	Хлеб пшеничный	30	40	3,04	0,32	19,68	93,2	0	37
	Хлеб ржаной	30	40	2,64	0,48	1,52	79,2	0	37
Итого							751,15		
Уплотненный полдник	Суп вермишелевый на овощном бульоне	180	200				222		
	Чай с сахаром	150	180	0	0	11,98	43	0	263,264
	Батон нарезной	30	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	37
	Фрукты	150	150	2,25	0,3	33,15	95	0,27	
Итого							429,9		
Всего							1611,03		

Сезон: весенне-летний

Неделя: первая

День: четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
		1,5 г – 3 г.	3 г. – 7 л.	Б	Ж	У			
1 завтрак									
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом, с сахаром	180/5/5	200/5/5	10,51	12,13	42,58	319,5	2,92	96
	Бутерброд с повидлом	30\6	30\6	2,32	0,24	20,08	92	0,01	86
	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,3	1,3	14	92	1	253
2 завтрак									
	Кисломолочный напиток	100	100	2,42	4,01	3,33	55,06	0,58	251
Итого							558,56		
Обед									
	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	40	60	0,37	3,03	1,68	35,18	10,9	68
	Борщ с картофелем на мясном бульоне со сметаной	180	200	3,52	5,98	9,78	213,5	9,74	27
	Гуляш с мясом птицы	40	60	3,6	4,56	1,48	150,45	0,48	152
	Макароны отварные со сливочным маслом	120	150	5,25	3,75	34,05	187,5	0	43\3
	Чай с сахаром + С - витаминизация	150	180	0	0	9,98	35,83	0	263,264
	Хлеб пшеничный	30	40	3,04	0,32	19,68	93,2	0	37
	Хлеб ржаной	30	40	2,64	0,48	1,52	79,2	0	37
Итого							794,86		
Уплотненный полдник	Каша рисовая молочная со сливочным маслом, с сахаром	180/5/5	200/5/5	10,40	14	48,90	360		
	Кисель	150	180	0	0	18	90	0	233
	Батон нарезной	30	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	37
	Фрукты	150	150	2,25	0,3	33,15	95	0,27	
Итого							614,9		
Всего							1968,32		

Сезон: весенне-летний

Неделя: первая

День: пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1,5 г – 3 г.	3 г. – 7 л.	Б	Ж	У			
1 завтрак									
	Каша манная молочная со сливочным маслом, с сахаром	180/5/5	200/5/5	9,31	11,20	37,63	288	2,93	88
	Бутерброд с сыром	30\6	30\6	3,8	2,8	7,4	70,3	0,07	37\63
	Какао с молоком	180	200	1,2	1,3	13	90	1,17	248
2 завтрак									
	Кисломолочный напиток	100	100	2,42	4,01	3,33	55,06	0,58	251
Итого							503,36		
Обед									
	Огурцы свежие порционно	40	60	1,33	2,38	4,66	25	0,016	70
	Рассольник с картофелем с мясом птицы со сметаной	180	200	4,86	11,4	37,54	210,33	11,8	15
	Голубцы ленивые	180	200	17,68	11,36	25,06	273,34	25,04	
	Компот из свежих яблок + С - витаминизация	150	180	0,16	0,16	18,9	72,94	8,4	57
	Хлеб пшеничный	30	40	3,04	0,32	19,68	93,2	0	37
	Хлеб ржаной	30	40	2,64	0,48	1,52	79,2	0	37
Итого							754,01		
Уплотненный полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком	180	200	13,78	18,22	29,39	346,64	0,34	49
	Сок фруктовый	150	170	1,13	0,23	22,75	117,3	3	52
	Булочка домашняя	70	70	2,402	3,054	29,87	177,7	0,19	
Итого							641,64		
Всего							1899,01		

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

День: понедельник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1,5 г – 3 г.	3 г. – 7 л.	Б	Ж	У			
1 завтрак									
	Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом, с сахаром	180/5/5	200/5/5	6,21	7,73	27,71	201	1,95	84
	Бутерброд с сыром	30\6	30\6	3,8	2,8	7,4	70,3	0,07	37\63
	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,3	1,3	14	92	1	253
2 завтрак									
	Кисломолочный напиток	100	100	2,42	4,01	3,33	55,06	0,58	251
Итого							418,36		
Обед									
	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60	1,77	7,61	10,45	93,9	9,5	33
	Суп вермишелевый с мясом птицы	180	200	6,45	5,16	21,92	148,87	6,05	52
	Котлета рыбная с соусом красным основным	60	60	8,15	6,3	29,85	156,14	0,42	134
	Рис отварной	120	150	2,43	3,58	24,46	139,8	0	315
	Компот из свежих яблок + С - витаминизация	150	180	0,16	0,16	18,9	72,94	8,4	57
	Хлеб пшеничный	30	40	3,04	0,32	19,68	93,2	0	37
	Хлеб ржаной	30	40	2,64	0,48	1,52	79,2	0	37
Итого							784,05		
Уплотненный полдник	Овощное рагу	200	250	6,67	12,05	30,47	260	43	77
	Сок фруктовый	150	170	1,13	0,23	22,75	117,3	3	52
	Пирожки с капустой и яйцом	70	70	2,402	3,054	29,87	237,7	0,19	
Итого						615			
Всего							1817,41		

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

День: вторник

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1,5 г – 3 г.	3 г. – 7 л.	Б	Ж	У			
1 завтрак									
	Каша гречневая со сливочным маслом, с молоком	180/5	200/5	7,97	9,1	33,75	163,2	1,95	99
	Бутерброд со сливочным маслом	30/6	30/6	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Какао с молоком	180	200	1,2	1,3	13	90	1,17	248
2 завтрак									
	Кисломолочный напиток	100	100	2,42	4,01	3,33	55,06	0,58	251
Итого							416,26		
Обед									
	Горошек зеленый консервированный порционно	20	30	3	0,12	4,98	33	66	38
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	180	200	1,028	2,315	6,723	133,32	18,870	82
	Плов с мясом птицы	180	200	15,53	11,78	16,07	450,82	0,15	
	Компот из свежих яблок + С - витаминизация	150	180	0,16	0,16	18,9	72,94	8,4	57
	Хлеб пшеничный	30	40	3,04	0,32	19,68	93,2	0	37
	Хлеб ржаной	30	40	2,64	0,48	1,52	79,2	0	37
Итого							862,48		
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	180/5	200/5	10,81	15,01	2,68	312,5	0,59	110
	Кофейный напиток с молоком	150	180	1,3	1,3	14	92	1	253
	Батон нарезной	30	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	37
	Фрукты	150	150	2,25	0,3	33,15	95	0,27	
Итого							569,4		
Всего							1848,14		

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

День: среда

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
		1,5 г – 3 г.	3 г. – 7 л.	Б	Ж	У			
1 завтрак									
	Каша овсяная молочная со сливочным маслом, с сахаром	180/5/5	200/5/5	6,33	6	33	192,62	0,3	162
	Бутерброд с сыром	30/6	30/6	3,8	2,8	7,4	70,3	0,07	37\63
	Чай с молоком	180	200	1,6	2	27	112	1,3	261
2 завтрак									
	Кисломолочный напиток	100	100	2,42	4,01	3,33	57,7	0,58	251
Итого							432,62		
Обед									
	Помидора свежая порционно	40	60	1,33	2,38	4,66	25	0,016	70
	Суп рыбный из консервов	180	200	5,99	11,2	17,54	193	8	9
	Гуляш из мяса птицы	40	60	3,6	4,56	1,48	98,88	0,48	152
	Вермишель отварная со сливочным маслом	130	150	5,25	3,75	34,05	187,5	0	43\3
	Напиток из апельсина+С - витаминизация	150	180	0,3	0,075	12,97	52,5	9	204
	Хлеб пшеничный	30	40	3,04	0,32	19,68	93,2	0	37
	Хлеб ржаной	30	40	2,64	0,48	1,52	79,2	0	37
Итого							729,28		
Уплотненный полдник	Пудинг творожный со сгущенным молоком	180	200	13,78	18,22	29,39	346,64	0,34	49
	Какао с молоком	150	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
	Батон нарезной	30	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	37
	Фрукты	150	150	2,25	0,3	33,15	95	0,27	
Итого							601,54		
Всего							1763,44		

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

День: четверг

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
		1,5 г – 3 г.	3 г. – 7 л.	Б	Ж	У			
1 завтрак									
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом, с сахаром	180/5/5	200/5/5	8,32	11,2	39,12	288	2,92	173
	Бутерброд с повидлом	30\6	30\6	2,32	0,24	20,08	92	0,01	86
	Кофейный напиток с молоком	180	200	1,3	1,3	14	92	1	253
2 завтрак									
	Кисломолочный напиток	100	100	2,42	4,01	3,33	57,7	0,58	251
Итого							529,7		
Обед									
	Салат из свежих огурцов и помидор с растительным маслом	40	60	0,37	3,03	1,68	35,18	10,9	68
	Борщ с картофелем на мясном бульоне со сметаной	180	200	3,52	5,98	9,78	213,5	9,74	27
	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	180	200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17	153
	Компот из свежих яблок + С - витаминизация	150	180	0,16	0,16	18,9	72,94	8,4	57
	Хлеб пшеничный	30	40	3,04	0,32	19,68	93,2	0	37
	Хлеб ржаной	30	40	2,64	0,48	1,52	79,2	0	37
Итого							721,29		
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	180	200	3,02	5,66	10,14	175,2	18,3	27
	Чай с сахаром	150	180	0	0	11,98	43	0	263,264
	Батон нарезной	30	30	2,28	0,24	14,76	69,9	0	37
	Фрукты	100	100	0,4	0,4	11,8	47		
Итого							335,1		
Всего							1586,09		

Сезон: весенне-летний

Неделя: вторая

День: пятница

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		1,5 г – 3 г.	3 г. – 7 л.	Б	Ж	У			
1 завтрак									
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом, с сахаром	180/5/5	200/5/5	10,51	12,13	42,58	319,5	2,92	96
	Бутерброд с сыром	30\6	30\6	3,8	2,8	7,4	70,3	0,07	37\63
	Какао с молоком	180	200	1,2	1,3	13	90	1,17	248
2 завтрак									
	Кисломолочный напиток	100	100	2,42	4,01	3,33	57,7	0,58	251
Итого							537,5		
Обед									
	Огурцы свежие порционно	40	60	1,33	2,38	4,66	25	0,016	70
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180	200	7,74	10,57	28,42	295,2	7,96	37
	Рыба, запеченная с картофелем	180	200	6,86	4,52	7,82	200	0,15	
	Кисель + С- витаминизация	150	180	0	0	13,5	67,5	0	233
	Хлеб пшеничный	30	40	3,04	0,32	19,68	93,2	0	37
	Хлеб ржаной	30	40	2,64	0,48	1,52	79,2	0	37
Итого							760,1		
Уплотненный полдник	Гороховое пюре	180/5	200/5	34,2	4,77	79,30	237,6	0,13	161
	Сок фруктовый	150	170	1,13	0,23	22,75	117,3	3	52
	Булочка домашняя	70	70	2,402	3,054	29,87	177,7	0,19	
Итого						532,6			
Всего							1830,2		

Список литературы:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
2. Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания дошкольников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛипринт, 2005.
3. Организация питания детей в дошкольных учреждениях, под ред. Алексеевой А., Дружининой Л., Ладодо К. – Просвещение, 1990.
4. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. Тутельян В.А. 2012.