

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОУ

МБОУ Погореловская ООШ
Майсшова
Тч 1.51
"01" февраля 2015г



В.И.Суровцева
2015г

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
МБОУ «Погореловская ООШ»**

(согласно «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений»

Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания, 2004г.

"Сборника рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях",

Московский государственный университет технологии и управления, Научно-исследовательский институт питания, 2016г.,

"Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", Уральский региональный центр питания, 2013г.)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 1 день - понедельник							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	205	6,08	7,3	34,3	227,2		96
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Кондитерское изделие (печенье, пряники)	35	6	3,2	44,8	267		
Итого завтрак:	455	12,2	10,5	91,14	542,84	0,03	
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
Обед							
Суп гороховый	200/12,5	9	5,4	22,2	175	4,6	36/181
Биточек по-школьному	70	11,4	15,6	10,03	246,09	1,2	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,8	0,8	31,2	155,08		218
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	802,5	30,06	23,6	120,82	836,76	10,5	
Полдник							
Омлет натуральный	107	9,8	15,17	2,6	187,3	0,16	110
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	462	14,92	19,33	41,12	394,74	0,96	
Всего за день	1719,5	57,68	53,43	263,68	1818,34	13,49	
1 неделя, 2 день - вторник							
Завтрак							
Каша манная молочная	205	7,3	7,3	40,7	257		88
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9	1,6	248
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
Итого завтрак:	455	14,13	20,63	84,95	580,9	1,6	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/12,5/8	5,7	9,1	9	141	15	56/181
Грудка кури в соусе с томатом	70	19,7	23,8	3,08	304,9	2,8	тгк
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	9	5,4	45	263,8		186
Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	4	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	780,5	38,5	39,3	120,98	987,1	31,8	
Полдник							
Вермишель на молоке	200	5,6	6,1	19,7	156,01	0,9	44
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Кондитерское изделие (печенье, пряники)	30	5,2	2,7	38,4	229		
Итого за полдник	485	13,42	9,76	85,22	513,45	1	
Всего за день	1720,5	67,55	70,19	312,15	2176,45	44,4	
1 неделя, 3 день - среда							
Завтрак							
Каша «Дружба»	205	6,6	8,3	35,05	241,1		84
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
Итого завтрак:	470	9,78	17,7	65,39	459,74	0,03	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							

Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	5	6,6	14,7	137	6,7	71
Жаркое по-домашнему	150	10,6	25	14,2	328,3	5,8	153
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	100	256
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	690	20,28	32,6	87,41	687,57	122,5	
Полдник							
Блины с повидлом	150/20	8	5,7	66,8	349,2	0,1	265
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	485	10,62	8,9	90,24	476,84	0,83	
Всего за день	1645	42,18	59,7	264,04	1719,15	133,36	
1 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	205	7,4	8,07	35,3	244	0	91
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
Итого завтрак:	470	10,58	17,47	65,64	462,64	0,03	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	200/12,5/8	5,5	9,5	9,09	143,5	8,2	27/ 181
Котлета куриная	70	11,02	12,45	7,52	186,09	0,5	498
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	150	3,9	5,08	40,3	225		191
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	810,5	25,28	29,33	124,7	866,18	21,4	
Полдник							
Сырники из творога с повидлом	150/20	27,5	5,3	59,6	395,6	0,4	129
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	485	30,12	8,5	83,04	523,24	1,13	
Всего за день	1765,5	67,48	55,8	294,38	1947,06	32,56	
1 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	205	6,08	7,3	34,3	227,2		96
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	35	6	3,2	44,8	267	0	
Итого завтрак:	455	12,2	10,5	91,14	542,84	0,03	
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
Обед							
Суп крестьянский с крупой	200/12,5/8	7,4	11,5	5,5	156,3	8	134/181
Митболы, запеченные в соусе	70	10,3	9,3	7,2	182	1,2	тгк
Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,4	18,1	206
Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	4	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	780,5	24	27,4	89,5	725,1	33,3	
Полдник							
Макаронны с сыром	150	9,3	10,05	22,7	218,03	0,2	220
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251

Суп картофельный с крупой	200/12,5	6	6,3	15	143	6,5	138/181
Котлета мясная	70	11,3	14	10	219	1,2	451
Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,4	18,1	206
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	100	256
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	772,5	25,18	27,4	106,81	744,67	135,8	
Полдник							
Оладьи с повидлом	150/20	9,3	8,7	95,6	497	0,6	286
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	485	11,92	11,9	119,04	624,64	1,33	
Всего за день	1727,5	48,38	57,5	312,24	1924,05	147,16	
2 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак							
Каша гречневая молочная	205	8	8,2	35	244,2	0	86
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
Итого завтрак:	470	11,18	17,6	65,34	462,84	0,03	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	200/12,5/8	5,5	9,5	9,09	143,5	8,2	27/ 181
Котлета рыбная	70	17,3	6,1	11,2	176,2	1,7	388
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макаронь отварные	150	5,8	0,8	31,2	155,08		218
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	810,5	33,46	18,7	119,28	786,37	22,6	
Полдник							
Запеканка творожно-кукурузная со сгущ.молоком	150/20	13,7	12,7	44,2	332,4	0,25	тгк
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	485	16,32	15,9	67,64	460,04	0,98	
Всего за день	1765,5	62,46	52,7	273,26	1804,25	33,61	
2 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак							
Каша овсяная из «Геркулеса»	205	6,3	9	25,5	207,6		93
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	35	6	3,2	44,8	267	0	
Итого завтрак:	455	12,42	12,2	82,34	523,24	0,03	
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
Обед							
Суп крестьянский с крупой	200/12,5/8	7,4	11,5	5,5	156,3	8	134/181
Голубцы ленивые	70	5,6	16,5	7,7	205	28,6	тгк
Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,4	18,1	206
Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	4	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	780,5	19,3	34,6	90	748,1	60,7	
Полдник							
Манник	150	28,5	13,4	77,1	472	0,3	тгк
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251

Итого за полдник	465	31,12	16,6	100,54	599,64	1,03	
Всего за день	1700,5	63,34	63,4	283,48	1914,98	63,76	

Всего в среднем за 10 дней		57,02	58,39	283,20	1888,09	57,85	
завтрак		0,00	15,5	78,7	515,9	0,3	
обед		5,70	29,4	110,2	811,6	47,9	
полдник		6,17	13,2	77,4	486,0	2,8	