

Утверждаю: Директор МБОУ «СОШ №2»

пгт. Жешарт



И. Н. Касаткина

И. Н. Касаткина

« 01 »

сентября

20 *л.л.*

примерное циклическое десятидневное меню

для организации питания детей в возрасте от 4 до 7 лет, посещающих МБОУ «СОШ №2» пгт. Жешарт

(дошкольная группа) с 10,5 часовым пребыванием

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с маслом	30	1,8	4,7	12,5	99,8	0	1	2014
Каша пшеничная жидкая	200	4,5	4,3	22,0	145,2	0,3	189	2008
Какао с молоком	180	2,7	2,2	12,6	81,8	0,4	272	2014
Итого за прием пищи:	410	8,6	10,8	45,1	313,2	0,7		
II Завтрак								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Обед								
Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	7,8	3		
Суп картофельный с клецками и говядиной и зеленью петрушки	200/15/10/1	4,2	4,1	11,4	99,1	4,1	85/120	2012
Рыба запеченная в омлете	70	11,4	4,3	2,0	93,9	0,2	249	2012
Картофельное пюре с морковью	120	2,3	2,5	15,7	106,7	7,4	125	2008
Компот из изюма ****	180	0,3	0,1	26,1	106,7	0	401	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
Итого за прием пищи:	706	23,3	12,4	86,9	567,1	14,7		
Полдник								
Чай с сахаром	180	0,2	0	6,3	26,1	0	266	2014
Булочка "Творожная"	60	8,9	4,2	35,2	165,7	0	479	2008
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8		
Итого за прием пищи:	320	10,3	4,6	58,3	268,6	8		
Всего за день:		45,7	30,9	195,9	1219,5	24,3		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с сыром	35	4,9	4,9	10	103,8	0	3	2014
Каша рисовая жидкая	200	4,9	6,5	30,0	198,1	0,5	189	2008
Чай с молоком и сахаром	180	1,5	1,1	8,2	48,9	0,2	267	2014
Итого за прием пищи:	415	11,3	12,5	48,2	350,8	0,7		
II Завтрак								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Обед								
Помидор свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,5	15,1		
Суп картофельный с макаронными изделиями, птицей и зеленью петрушки	200/5/1	3,3	2,2	16,3	97,6	5,9	100	2008
Печень по-строгановски	50/50	12,9	7,5	0,4	136,7	10,2	256	2008
Пюре из овощей	150	3,6	4,9	18,8	135,2	12,9	330	2012
Сок персиковый	180	0,5	0	29,7	122,4	10,8	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
Итого за прием пищи:	761	25,6	16,0	98,2	659,3	54,9		
Полдник								
Напиток из плодов шиповника	180	0,53	0,23	18,3	77,25	150	441	2008
Булочка молочная	50	4,8	1,1	31,0	136,3	0,1	477	2008
Груша свежая	80	0,3	0,2	8,2	37,6	4		
Итого за прием пищи:	310	5,63	1,53	57,5	251,15	154,1		
Всего за день:		46,03	33,1	209,2	1331,9	210,6		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с джемом	40	0,9	3,23	16,5	99,0	6	2	2008
Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,2	2,0	2,4	32,4	1,7	10	2012
Сосиски отварные	30	3,36	7,32	0,12	79,8	0	254	2008
Омлет натуральный	110	8,5	10,9	1,8	138,7	0,2	214	2008
Кофейный напиток с молоком	180	5,3	4,6	17,5	74,2	1	270	2014
Итого за прием пищи:	400	19,26	28,05	38,32	424,1	8,9		
II Завтрак								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Обед								
Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6		
Суп из овощей с птицей, сметаной и зеленью петрушки	200/10/10/1	3,7	4,9	9,3	101,0	7,7	95	2008
Гуляш из отварного мяса	50/30	15,2	14,9	3,6	125,7	0,6	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,5	37,65	205,95	0	323	2008
Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,9	99	7,2	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
Итого за прием пищи:	755	28,5	25,7	105,65	692,95	21,5		
Полдник								
Компот из свежих груш****	180	0,1	0,1	21,1	86,0	0,7	394	2008
Пирожки печеные с картошкой	70	3,1	1,5	20,7	119,9	0	451	2008
Яблоко свежее	80	0,3	0,3	7,8	37,6	8		
Итого за прием пищи:	330	3,5	1,9	49,6	243,5	8,7		
Всего за день:		54,8	59,2	199,1	1431,2	40,0		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с маслом	30	1,8	4,7	12,5	99,8	0	1	2014
Каша манная жидкая	200	5,7	6,4	28,7	194,2	0,5	189	2008
Какао с молоком	180	2,7	2,2	12,6	81,8	0,5	272	2014
Итого за прием пищи:	410	10,2	13,3	53,8	375,8	1,0		
II Завтрак								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Обед								
Салат картофельный	60	1,0	9,2	7,3	105,9	6,3	43	2008
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/10/10/1	4,0	5,2	7,4	97,4	10,4	84	2008
Пудинг рыбный запеченный	70	9,4	5,3	6,0	91,4	0,2	269	2012
Рагу овощное (1-й вариант)	150	2,4	4,2	11,2	92,9	9,6	349	2008
Напиток витаминизированный	180	0	0	3,51	153,9	13,5	*	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
Итого за прием пищи:	745	21,4	25,2	66,11	694,4	40		
Полдник								
Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0		
Молоко кипяченое	200	6,05	5,25	9,98	111,49	2,98	434	2008
Апельсин свежий	80	0,7	0,2	6,5	34,4	48		
Итого за прием пищи:	310	8,55	6,85	38,98	255,69	50,98		
Всего за день:		43,65	48,45	160,98	1269,59	79,38		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с сыром	35	5,6	6,1	7,5	108,7	0	3	2014
Каша "Дружба" с сахаром	200/10	6,2	4,1	36,5	206,9	0,8	190	2008
Чай с молоком и сахаром	180	1,5	1,1	8,2	48,9	0,2	267	2014
Итого за прием пищи:	425	13,3	11,3	52,2	364,5	1,0		
II Завтрак								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Обед								
Салат из свеклы	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33	2012
Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200/10/10	4,1	4,9	13,6	112,6	5,5	91	2008
Запеканка картофельная с мясом	140	11,4	11,7	23,5	234,0	11,1	291	2012
Кисель из кураги****	180	0,9	0,1	34,5	142,9	0,3	406	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
Итого за прием пищи:	665	21,9	21,6	107,2	697,0	19,2		
Полдник								
Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,1	0	21,8	85,6	1,3	439	2008
Ватрушка с творогом и изюмом	50	7,1	4,0	19,3	140,4	0	249	2014
Груша свежая	60	0,2	0,2	6,2	28,2	3		
Итого за прием пищи:	290	7,4	4,2	43,7	243,2	4,1		
Всего за день:		46,1	40,2	208,7	1375,3	25,2		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с джемом	40	1,8	3,1	22,2	122,6	6	2	2008
Каша пшеничная жидкая	200	7,1	7,2	34,9	191,1	0,5	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	5,3	4,6	17,5	74,2	1	270	2014
Итого за прием пищи:	420	14,2	14,9	74,6	387,9	7,5		
II Завтрак								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Обед								
Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6		
Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	4,6	2,1	15,1	114,8	3,7	99	2008
Биточек рыбный (треска)	70	9,0	6,1	10,5	166,1	0,2	239	2008
Овощи в молочном соусе	150	2,1	0,1	9,7	49,2	9,8	338	2008
Сок яблочный	180	0,9	0,18	17,82	77,4	3,6	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
Итого за прием пищи:	735	21,7	9,88	85,32	568,8	23,3		
Полдник								
Напиток лимонный****	180	0,1	0	17,9	70,4	2,3	436	2008
Печенье	40	3	3,9	29,8	149,3	0		
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8		
Итого за прием пищи:	300	4,3	4,3	64,5	296,5	10,3		
Всего за день:		43,7	32,18	230,02	1323,8	42,0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с маслом	30	1,8	4,7	12,5	99,8	0	1	2014
Сосиски отварные	30	3,36	7,32	0,12	79,8	0	254	2008
Салат из зеленого горошка консервированного	40	1,2	2,0	2,4	32,4	1,7	10	2012
Омлет натуральный	110	8,5	10,9	1,8	138,7	0,2	214	2008
Какао с молоком	180	2,7	2,2	12,6	81,8	0,5	272	2014
Итого за прием пищи:	390	17,56	27,12	29,42	432,5	2,4		
II Завтрак								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Обед								
Салат картофельный	60	1,0	9,2	7,3	115,9	6,3	43	2008
Щи по-уральски (с крупой) с говядиной и сметаной и зеленью петрушки	200/5/5/1	2,9	3,6	5,9	71,2	6,8	87	2008
Фрикадельки из птицы	70	12,74	10,64	7,14	146,44	0	308	2012
Пюре из свеклы	150	2,4	5,6	15,6	121,8	6,6	324	2012
Сок персиковый	180	0,6	0,12	11,88	51,6	2,4	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
Итого за прием пищи:	735	24,24	30,46	78,52	659,84	22,1		
Полдник								
Компот из чернослива****	180	0,36	0	39,36	111,6	0	401	2008
Булочка молочная	40	4,3	0,9	25,9	104,0	0	477	2008
Яблоко свежее	80	0,3	0,3	7,8	37,6	8		
Итого за прием пищи:	300	4,96	1,2	73,06	253,2	8		
Всего за день:		52,26	61,9	186,6	1416,1	33,4		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с сыром	35	5,6	6,1	7,5	108,7	0	3	2014
Каша манная жидкая с сахаром	200/10	5,7	2,7	38,5	200,2	0,5	189	2008
Чай с молоком и сахаром	180	1,5	1,1	8,2	48,9	0,2	267	2014
Итого за прием пищи:	425	12,8	9,9	54,2	357,8	0,7		
II Завтрак								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Обед								
Винегрет овощной с сельдью	40/30	5,7	6,6	2,7	93,0	4,9	52	2008
Суп картофельный с птицей и зеленью петрушки	200/10/1	3,8	3,0	15,7	102,8	8,6	92	2008
Запеканка из печени с рисом	70	9,6	5,5	7,5	129,0	7,0	294	2012
Рагу овощное (1-й вариант)	150	2,4	5,1	11,2	100,2	9,6	349	2008
Кисель из яблок	180	0,1	0,1	28,1	114,7	1,1	405	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
Итого за прием пищи:	745	26,2	21,6	95,9	692,6	31,2		
Полдник								
Пряники	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0		
Молоко кипяченое	200	6,06	5,27	10	111,77	2,98	434	2008
Апельсин свежий	80	0,7	0,2	6,5	34,4	48		
Итого за прием пищи:	310	8,56	6,87	39,0	255,97	50,98		
Всего за день:		51,06	41,47	194,7	1377,0	83,78		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с джемом	40	0,9	3,23	16,5	99	6	2	2008
Каша овсяная "Геркулес" жидкая	200	6,5	8,0	26,4	189,2	0,5	189	2008
Кофейный напиток с молоком	180	5,3	4,6	17,5	74,2	1	270	2014
Итого за прием пищи:	420	12,7	15,83	60,4	362,4	7,5		
II Завтрак								
Йогурт в ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Обед								
Огурец соленый	60	0,5	0,1	1	7,8	3		
Борщ с капустой и картофелем, говядиной, сметаной и зеленью петрушки	200/10/10/1	4,1	5,2	11,0	111,3	7,2	76	2008
Рыба (филе) отварная	70	13,7	0,5	0,4	61,2	0,5	228	2008
Соус польский	20	0,52	4,68	0,64	46,8	0,8	377	2008
Картофель отварной	120	2,3	4,2	18,8	122,4	9,5	123	2008
Сок абрикосовый	180	0,9	0	22,9	99	7,2	442	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
Итого за прием пищи:	735	26,62	15,98	85,44	601,4	28,2		
Полдник								
Компот из свежих груш ****	180	0,1	0,1	21,8	86,0	0,7	394	2008
Пирожки печеные с капустой	70	3,2	1,6	22,0	113,52	0	451	2008
Банан свежий	60	0,9	0,3	12,6	57,6	6		
Итого за прием пищи:	310	4,2	2	52,2	242,92	6,6		
Всего за день:		47,02	36,91	203,64	1277,32	43,2		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	С, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
Бутерброд с маслом	30	1,8	4,7	12,5	99,8	0	1	2014
Каша рисовая жидкая с сахаром	200/10	4,9	2,8	39,7	203,4	0,5	189	2008
Чай с сахаром	180	0,2	0	6,2	25,6	0	266	2014
Итого за прием пищи:	420	6,9	7,5	58,4	328,8	0,5		
II Завтрак								
Йогурт ассортименте в инд. упак.	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Итого за прием пищи:	125	3,5	3,1	5,6	70,6	0,9		
Обед								
Салат из свеклы	60	0,9	3,6	4,9	54,6	2,3	33	2012
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	3,9	4,2	13,4	110,6	5,5	91	2008
Котлеты рубленые из птицы	70	13,02	9,94	11,9	189	11,2	314	2008
Овощи, припущенные в сметанном соусе	150	1,5	0,1	6,8	34,6	5,9	129	2008
Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,1	0	21,8	89,6	1,3	439	2008
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	30	2	0,3	12,7	61,2	0		
Батон обогащенный	35	2,6	1	18	91,7	0		
Итого за прием пищи:	740	24,02	19,14	89,5	631,3	26,2		
Полдник								
Компот из чернослива ****	180	0,5	0,2	33,6	139,8	0,3	401	2008
Вафли	30	0,8	1	23,2	80,1	0		
Банан свежий	80	1,2	0,4	16,8	76,8	8		
Итого за прием пищи:	290	2,5	1,6	73,6	296,7	8,3		
Всего за день:		36,92	31,34	227,1	1327,4	35,9		