

«Согласовано»

Заведующая _____

от « ____ » _____ 20__ г.

«Утверждено»

Директор ООО «ОптТорг»
Уразметов И.Ф.



**Примерное меню
для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 10,5 часов
с. Новобелокатай и Белокатайского района
на осенне-зимний период.
(Срок реализации 01.09.2020 – 28.02.2021 г.)**

*В меню возможны изменения согласно рекомендациям

Пояснительная записка.

Настоящее «Примерное десятидневное меню разработано с учетом калорийности суточного рациона, дифференцировано по возрастам группы (от 2-3 г., от 3 -7 лет.)

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПин 2.4.1.3049-13 «Нормы питания детей в дошкольных учреждениях. При разработке примерного меню соблюдены физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду – 10,5 часов, предусмотрено 4-разовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник), разработано к использованию 2-х недельного меню. Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 11 к СанПин 2.4.1.3049-13.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПин 2.4.1.3049-13.

-Весной при отсутствии свежих овощей в меню включены салаты из варенных овощей.

- Для обеспечения физиологической потребности в витаминах в меню включены витаминизированный напиток «Валетек», «Витошка» используется йодированная соль и видется витаминизация 3-ого блюда аскорбиновой кислотой 35/50 мг. на одного ребенка и так же используется витаминизированный пшеничный хлеб «Колосок»

- Масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд обязательно подвергается термической обработке.

- Варенные колбасы варят не менее 5 мин. после запекания.

- Сметану, используемую при отпуске блюд для детского питания, подвергают предварительной тепловой обработке.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендуемые для детей питания детского дошкольного возраста.

Используемая литература:

- СанПин2.4.1.3049-13 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания г.Уфа – ООО Фирма«Партнер» 2014г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

Сезон: **Осень-зима**

Категория **Дети до 3 лет**

Диета:

1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные	130	4,66	3,68	28,93	170		203
Чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	51	0,25	267
Хлеб пшеничный	30	0,98	0,15	5,18	26	0,01	27
Масло сливочное порционное	5	0,25	0,45	1	34		23
Всего в Завтрак		7,35	5,75	43,37	280	0,26	
Завтрак второй							
Молоко кипячённое	100	2,05	2,3	3,2	41	0,39	264
Всего в Завтрак второй		2,05	2,3	3,2	41	0,39	
Обед							
Салат из моркови	40	0,81	1,8	5,8	40	0,69	18
Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200	2,27	2,27	14,27	88	5,6	56
Каша гречневая с куриным филе	120	6,72	4,32	27,68	179		164
Компот из свежемороженой ягоды (яблоки/черноплодная рябина)	200	14,41	0,09	3,19	71	0,68	ТТК №10
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Хлеб ржаной	20	0,14	0,23	7,65	39		28
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		24,99	8,8	62,04	434	6,98	
Уплотненный полдник							
Омлет	100	9,67	15,83	1,83	189	0,16	209
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	25	0,81	0,13	4,31	21	0,01	27
Всего в Уплотненный полдник		10,58	15,98	16,05	245	0,16	
Всего за день		44,97	32,83	124,65	1 000	7,79	

1-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Каша рисовая молочная	130	3,73	5,03	25,83	165	0,33	172
Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272
Хлеб пшеничный	30	0,98	0,15	5,18	26	0,01	27
Сыр порционный	10	2,44	2,36		31	0,11	22
Всего в Завтрак		9,54	9,84	41,2	290	0,84	
Завтрак второй							
Фрукты свежие (шт)	100						00
Всего в Завтрак второй							
Обед							
Салат из белокочанной капусты	40	0,9	1,8	4,1	36	8,66	5
Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,73	4	12,4	95		51
Картофель тушеный с куриным мясом	120	2,64	7,32	18,12	151	9,91	138
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	276

Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Хлеб ржаной	20	0,14	0,23	7,65	39		28
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		7,06	13,5	73,22	447	18,9	
Уплотненный полдник							
Макаронные изделия отварные	100	3,58	2,83	22,25	131		203
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Всего в Уплотненный полдник		4,33	2,95	35,6	183	0,01	
Всего за день		20,93	26,29	150,02	920	19,74	

1-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептур уры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Каша манная молочная	130	3,29	5,11	15,25	120	0,36	183
Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272
Хлеб пшеничный	30	0,98	0,15	5,18	26	0,01	27
Всего в Завтрак		6,67	7,56	30,63	214	0,75	
Завтрак второй							
Напиток витаминизированный из вишни	100	0,3	0,08	8,6	43	15,5	9
Всего в Завтрак второй		0,3	0,08	8,6	43	15,5	
Обед							
Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,81	16
Суп картофельный с клецками	200	1,33	2	8,8	59	3,68	59
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	40	6,31	3,07	1,24	58	0,64	77
Рагу овощное	90	6,83	8,18	11,85	149	5,57	116
Напиток яблочный	200			17,6	67	9,36	8
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Хлеб ржаной	20	0,14	0,23	7,65	39		28
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		15,85	13,57	53,49	401	20,06	
Уплотненный полдник							
Дучмаки с творогом	50	7,9	6	14,4	144	0,07	250
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Всего в Уплотненный полдник		8	6,02	24,3	179	0,07	
Всего за день		30,82	27,23	117,02	837	36,38	

1-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептур уры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Каша "Дружба"	130	4,07	5,29	21,75	151	0,35	189
Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,52	270
Хлеб пшеничный	30	0,98	0,15	5,18	26	0,01	27
Сыр порционный	10	2,44	2,36		31	0,11	22
Всего в Завтрак		9,59	9,9	37,93	277	0,98	
Завтрак второй							
Кефир	100	2,81	0,04	3,62	26	0,28	261
Всего в Завтрак второй		2,81	0,04	3,62	26	0,28	
Обед							
Морковь с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40	0,69	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,33	3,87	9,33	77	6,37	53
Каша пшеничная рассыпчатая	90	4,08	2,28	24	128	5,09	166
Мясо тушеное с овощами	40	11,77	13,05	4,9	184	1,01	7

Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	1	25
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Хлеб ржаной	20	0,14	0,23	7,65	39		28
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		19,78	21,52	75,13	577	14,16	
Уплотненный полдник							
Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,12	0,02	9,9	35		25
Печенье	60	6	3	54	249		01
Всего в Уплотненный полдник		6,12	3,02	63,9	284	25	
Всего за день		38,3	34,48	180,58	1 164	40,43	

1-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Каша пшённая молочная	130	4,85	5,72	22,88	162	0,35	187
Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272
Хлеб пшеничный	30	0,98	0,15	5,18	26	0,01	27
Сыр порционный	10	2,44	2,36		31	0,11	22
Всего в Завтрак		10,67	10,53	38,25	288	0,85	
Завтрак второй							
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,5	25
Всего в Завтрак второй		0,5	0,1	10	46	0,5	
Обед							
Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3	42	0,75	24
Суп с рисовой крупой	200	1,73	4,53	10	88	6,4	58
Макаронные изделия отварные	90	3,23	2,55	20,03	118		203
Фрикадельки из кур	40	5,84	7,2	3,44	102	0,63	126
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	276
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Хлеб ржаной	20	0,14	0,23	7,65	39		28
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		13,08	17,56	75,07	515	8,11	
Уплотненный полдник							
Картофельное пюре	100	2	3,08	13,42	91	6,95	137
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Всего в Уплотненный полдник		2,75	3,2	26,77	143	6,96	
Всего за день		27	31,39	150,09	991	16,42	

2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная жидкая	130	1,61	3,63	5,17	60	0,32	183
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Сыр порционный	10	2,44	2,36		31	0,11	22
Всего в Завтрак		4,8	6,11	18,52	143	0,44	
Завтрак второй							
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,5	25
Всего в Завтрак второй		0,5	0,1	10	46	0,5	
Обед							
Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,81	16
Рыбный суп	200	6,32	16	22,01	167	6,67	30

Каша рисовая с куриным филе	120	11,36	14,72	18,96	256	0,4	130
Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	14,41	0,09	3,19	71	0,68	ТТК №10
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Хлеб ржаной	20	0,14	0,23	7,65	39		28
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		33,47	31,14	58,16	564	8,57	
Уплотненный полдник							
Ватрушка с творогом	50	9	5,9	111	185	0,03	120
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Всего в Уплотненный полдник		9,1	5,92	120,9	220	0,03	
Всего за день		47,88	43,27	207,58	972	9,53	

2-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Каша "Дружба"	130	4,07	5,29	21,75	151	0,35	189
Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272
Батон нарезной	20	2,67	0,13	20	87		29
Масло сливочное порционное	10	0,5	0,9	2	67		23
Всего в Завтрак		9,64	8,62	53,95	373	0,74	
Завтрак второй							
Напиток витаминизированный из вишни	100	0,3	0,08	8,6	43	15,5	9
Всего в Завтрак второй		0,3	0,08	8,6	43	15,5	
Обед							
Салат "Морковча школьный" (морковь/лук)	40	0,5	3,6	3,9	49	0,88	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,13	2	15,07	89	5,28	56
Голубцы ленивые	90	7,95	12	5,1	161	3,09	117
Компот из свежемороженых ягод	200	14,41	0,09	3,19	71	0,68	10
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Хлеб ржаной	20	0,14	0,23	7,65	39		28
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		25,78	18,02	38,36	425	9,94	
Уплотненный полдник							
Рагу овощное	100	7,58	9,08	13,17	165	6,18	116
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Всего в Уплотненный полдник		8,33	9,2	26,52	217	6,19	
Всего за день		44,05	35,92	127,43	1 058	32,36	

2-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Омлет	100	9,67	15,83	1,83	189	0,16	209
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	30	0,98	0,15	5,18	26	0,01	27
Сыр порционный	8	1,95	1,89		25	0,09	22
Всего в Завтрак		12,69	17,89	16,91	274	0,25	
Завтрак второй							
Молоко кипяченое	100	2,05	2,3	3,2	41	0,39	264
Всего в Завтрак второй		2,05	2,3	3,2	41	0,39	
Обед							
Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,81	16

Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	6,67	73	9,59	50
Рыба запеченная с картофелем (минтай)	120	10,69	8,15	9,02	153	0,36	85
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	276
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Хлеб ржаной	20	0,14	0,23	7,65	39		28
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		14,54	12,92	57,18	406	11,08	
Уплотненный полдник							
Каша пшеничная молочная	100	3,73	4	18,27	121	0,27	188
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	25	0,81	0,13	4,31	21	0,01	27
Всего в Уплотненный полдник		4,65	4,14	32,48	177	0,27	
Всего за день		33,93	37,26	109,77	898	11,99	

2-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша манная молочная	130	3,29	5,11	15,25	120	0,36	183
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	30	0,98	0,15	5,18	26	0,01	27
Всего в Завтрак		4,37	5,28	30,33	180	0,36	
Завтрак второй							
Кефир	100	2,81	0,04	3,62	26	0,28	261
Всего в Завтрак второй		2,81	0,04	3,62	26	0,28	
Обед							
Морковь с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40	0,69	
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	23,6	152	3,68	60
Плов из курицы	120	11,36	14,72	18,96	256	0,4	130
Напиток витаминизированный из вишни	200	0,6	0,16	17,2	85	31	9
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Хлеб ржаной	20	0,14	0,23	7,65	39		28
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		19,56	20,47	76,66	589	35,78	
Уплотненный полдник							
Ватрушка с повидлом	50	5,27	6,34	7,88	110	3,53	00
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Всего в Уплотненный полдник		5,37	6,36	17,78	145	3,53	
Всего за день		32,11	32,16	128,39	939	39,94	

2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные	130	4,66	3,68	28,93	170		203
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	30	0,98	0,15	5,18	26	0,01	27
Всего в Завтрак		5,73	3,85	44	231	0,01	
Завтрак второй							
Фрукты свежие (шт)	100						00
Всего в Завтрак второй							
Обед							
Салат "Осень" (картофель/морковь/яблоко/кукуруза)	40	0,9	5,1	9,4	98	1,58	
Суп с рисовой крупой	150	1,3	3,4	7,5	66	4,8	58
Капуста тушённая с куриным мясом	120	1,89	2,83	8,06	64	14,13	50

Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	14,41	0,09	3,19	71	0,68	ТТК №10 27 28
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	
Хлеб ржаной	20	0,14	0,23	7,65	39		
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		19,28	11,74	39,25	355	21,19	
Уплотненный полдник							
Печенье	60	6	3	54	249		01
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	0,19	267
Всего в Уплотненный полдник		7,1	4,1	60,2	287	0,19	
Всего за день		32,11	19,7	143,45	872	21,39	
Итого		352,1	320,51	1 438,	9 652	235,97	
Среднее за период		35,21	32,05	143,9	965	23,6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,59	29,89	59,63			

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧЕСКОЕ МЕНЮ
(2-х недельное)**

Сезон: **Осень-зима**

Категория **Дети с 3 до 7 лет**

Диета:

1-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 1							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные	130	4,66	3,68	28,93	170		203
Чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	51	0,25	267
Хлеб пшеничный	30	0,98	0,15	5,18	26	0,01	27
Масло сливочное порционное	5	0,25	0,45	1	34		23
Всего в Завтрак		7,35	5,75	43,37	280	0,26	
Завтрак второй							
Молоко кипячённое	100	2,05	2,3	3,2	41	0,39	264
Всего в Завтрак второй		2,05	2,3	3,2	41	0,39	
Обед							
Салат из моркови	40	0,81	1,8	5,8	40	0,69	18
Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	200	2,27	2,27	14,27	88	5,6	56
Каша гречневая с куриным филе	120	6,72	4,32	27,68	179		164
Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	14,41	0,09	3,19	71	0,68	ТТК №10
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Хлеб ржаной	20	0,14	0,23	7,65	39		28
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		24,99	8,8	62,04	434	6,98	
Уплотненный полдник							
Омлет	100	9,67	15,83	1,83	189	0,16	209
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	25	0,81	0,13	4,31	21	0,01	27
Всего в Уплотненный полдник		10,58	15,98	16,05	245	0,16	
Всего за день		44,97	32,83	124,65	1 000	7,79	

1-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 2							
Завтрак							
Каша рисовая молочная	130	3,73	5,03	25,83	165	0,33	172
Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272
Хлеб пшеничный	30	0,98	0,15	5,18	26	0,01	27
Сыр порционный	10	2,44	2,36		31	0,11	22
Всего в Завтрак		9,54	9,84	41,2	290	0,84	
Завтрак второй							
Фрукты свежие (шт)	100						00
Всего в Завтрак второй							
Обед							
Салат из белокачанной капусты	40	0,9	1,8	4,1	36	8,66	5
Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,73	4	12,4	95		51
Картофель тушеный с куриным мясом	120	2,64	7,32	18,12	151	9,91	138
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	276

Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Хлеб ржаной	20	0,14	0,23	7,65	39		28
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		7,06	13,5	73,22	447	18,9	
Уплотненный полдник							
Макаронные изделия отварные	100	3,58	2,83	22,25	131		203
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Всего в Уплотненный полдник		4,33	2,95	35,6	183	0,01	
Всего за день		20,93	26,29	150,02	920	19,74	

1-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 3							
Завтрак							
Каша манная молочная	130	3,29	5,11	15,25	120	0,36	183
Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272
Хлеб пшеничный	30	0,98	0,15	5,18	26	0,01	27
Всего в Завтрак		6,67	7,56	30,63	214	0,75	
Завтрак второй							
Напиток витаминизированный из вишни	100	0,3	0,08	8,6	43	15,5	9
Всего в Завтрак второй		0,3	0,08	8,6	43	15,5	
Обед							
Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,81	16
Суп картофельный с клецками	200	1,33	2	8,8	59	3,68	59
Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	40	6,31	3,07	1,24	58	0,64	77
Рагу овощное	90	6,83	8,18	11,85	149	5,57	116
Напиток яблочный	200			17,6	67	9,36	8
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Хлеб ржаной	20	0,14	0,23	7,65	39		28
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		15,85	13,57	53,49	401	20,06	
Уплотненный полдник							
Дучмаки с творогом	50	7,9	6	14,4	144	0,07	250
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Всего в Уплотненный полдник		8	6,02	24,3	179	0,07	
Всего за день		30,82	27,23	117,02	837	36,38	

1-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 4							
Завтрак							
Каша "Дружба"	130	4,07	5,29	21,75	151	0,35	189
Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,52	270
Хлеб пшеничный	30	0,98	0,15	5,18	26	0,01	27
Сыр порционный	10	2,44	2,36		31	0,11	22
Всего в Завтрак		9,59	9,9	37,93	277	0,98	
Завтрак второй							
Кефир	100	2,81	0,04	3,62	26	0,28	261
Всего в Завтрак второй		2,81	0,04	3,62	26	0,28	
Обед							
Морковь с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40	0,69	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,33	3,87	9,33	77	6,37	53
Каша пшеничная рассыпчатая	90	4,08	2,28	24	128	5,09	166
Мясо тушеное с овощами	40	11,77	13,05	4,9	184	1,01	7

Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	1	25
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Хлеб ржаной	20	0,14	0,23	7,65	39		28
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		19,78	21,52	75,13	577	14,16	
Уплотненный полдник							
Чай фруктовый с черноплодной рябиной	200	0,12	0,02	9,9	35		25
Печенье	60	6	3	54	249		01
Всего в Уплотненный полдник		6,12	3,02	63,9	284	25	
Всего за день		38,3	34,48	180,58	1 164	40,43	

1-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Каша пшённая молочная	130	4,85	5,72	22,88	162	0,35	187
Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272
Хлеб пшеничный	30	0,98	0,15	5,18	26	0,01	27
Сыр порционный	10	2,44	2,36		31	0,11	22
Всего в Завтрак		10,67	10,53	38,25	288	0,85	
Завтрак второй							
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,5	25
Всего в Завтрак второй		0,5	0,1	10	46	0,5	
Обед							
Салат из свеклы	40	0,5	2,9	3	42	0,75	24
Суп с рисовой крупой	200	1,73	4,53	10	88	6,4	58
Макаронные изделия отварные	90	3,23	2,55	20,03	118		203
Фрикадельки из кур	40	5,84	7,2	3,44	102	0,63	126
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	276
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Хлеб ржаной	20	0,14	0,23	7,65	39		28
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		13,08	17,56	75,07	515	8,11	
Уплотненный полдник							
Картофельное пюре	100	2	3,08	13,42	91	6,95	137
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Всего в Уплотненный полдник		2,75	3,2	26,77	143	6,96	
Всего за день		27	31,39	150,09	991	16,42	

2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 6							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная жидкая	130	1,61	3,63	5,17	60	0,32	183
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Сыр порционный	10	2,44	2,36		31	0,11	22
Всего в Завтрак		4,8	6,11	18,52	143	0,44	
Завтрак второй							
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,5	25
Всего в Завтрак второй		0,5	0,1	10	46	0,5	
Обед							
Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,81	16
Рыбный суп	200	6,32	16	22,01	167	6,67	30

Каша рисовая с куриным филе	120	11,36	14,72	18,96	256	0,4	130
Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	14,41	0,09	3,19	71	0,68	ТТК №10
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Хлеб ржаной	20	0,14	0,23	7,65	39		28
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		33,47	31,14	58,16	564	8,57	
Уплотненный полдник							
Ватрушка с творогом	50	9	5,9	111	185	0,03	120
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Всего в Уплотненный полдник		9,1	5,92	120,9	220	0,03	
Всего за день		47,88	43,27	207,58	972	9,53	

2-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 7							
Завтрак							
Каша "Дружба"	130	4,07	5,29	21,75	151	0,35	189
Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,39	272
Батон нарезной	20	2,67	0,13	20	87		29
Масло сливочное порционное	10	0,5	0,9	2	67		23
Всего в Завтрак		9,64	8,62	53,95	373	0,74	
Завтрак второй							
Напиток витаминизированный из вишни	100	0,3	0,08	8,6	43	15,5	9
Всего в Завтрак второй		0,3	0,08	8,6	43	15,5	
Обед							
Салат "Морковча школьный" (морковь/лук)	40	0,5	3,6	3,9	49	0,88	
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,13	2	15,07	89	5,28	56
Голубцы ленивые	90	7,95	12	5,1	161	3,09	117
Компот из свежемороженых ягод	200	14,41	0,09	3,19	71	0,68	10
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Хлеб ржаной	20	0,14	0,23	7,65	39		28
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		25,78	18,02	38,36	425	9,94	
Уплотненный полдник							
Рагу овощное	100	7,58	9,08	13,17	165	6,18	116
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Всего в Уплотненный полдник		8,33	9,2	26,52	217	6,19	
Всего за день		44,05	35,92	127,43	1 058	32,36	

2-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 8							
Завтрак							
Омлет	100	9,67	15,83	1,83	189	0,16	209
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	30	0,98	0,15	5,18	26	0,01	27
Сыр порционный	8	1,95	1,89		25	0,09	22
Всего в Завтрак		12,69	17,89	16,91	274	0,25	
Завтрак второй							
Молоко кипяченое	100	2,05	2,3	3,2	41	0,39	264
Всего в Завтрак второй		2,05	2,3	3,2	41	0,39	
Обед							
Свекла отварная	40	0,6		2,9	14	0,81	16

Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	6,67	73	9,59	50
Рыба запеченная с картофелем (минтай)	120	10,69	8,15	9,02	153	0,36	85
Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,32	276
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Хлеб ржаной	20	0,14	0,23	7,65	39		28
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		14,54	12,92	57,18	406	11,08	
Уплотненный полдник							
Каша пшеничная молочная	100	3,73	4	18,27	121	0,27	188
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	25	0,81	0,13	4,31	21	0,01	27
Всего в Уплотненный полдник		4,65	4,14	32,48	177	0,27	
Всего за день		33,93	37,26	109,77	898	11,99	

2-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 9							
Завтрак							
Каша манная молочная	130	3,29	5,11	15,25	120	0,36	183
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	30	0,98	0,15	5,18	26	0,01	27
Всего в Завтрак		4,37	5,28	30,33	180	0,36	
Завтрак второй							
Кефир	100	2,81	0,04	3,62	26	0,28	261
Всего в Завтрак второй		2,81	0,04	3,62	26	0,28	
Обед							
Морковь с сахаром	40	0,81	1,8	5,8	40	0,69	
Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	23,6	152	3,68	60
Плов из курицы	120	11,36	14,72	18,96	256	0,4	130
Напиток витаминизированный из вишни	200	0,6	0,16	17,2	85	31	9
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Хлеб ржаной	20	0,14	0,23	7,65	39		28
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		19,56	20,47	76,66	589	35,78	
Уплотненный полдник							
Ватрушка с повидлом	50	5,27	6,34	7,88	110	3,53	00
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Всего в Уплотненный полдник		5,37	6,36	17,78	145	3,53	
Всего за день		32,11	32,16	128,39	939	39,94	

2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамин С (мг)	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
День 10							
Завтрак							
Макаронные изделия отварные	130	4,66	3,68	28,93	170		203
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35		266
Хлеб пшеничный	30	0,98	0,15	5,18	26	0,01	27
Всего в Завтрак		5,73	3,85	44	231	0,01	
Завтрак второй							
Фрукты свежие (шт)	100						00
Всего в Завтрак второй							
Обед							
Салат "Осень" (картофель/морковь/яблоко/кукуруза)	40	0,9	5,1	9,4	98	1,58	
Суп с рисовой крупой	150	1,3	3,4	7,5	66	4,8	58
Капуста тушённая с куриным мясом	120	1,89	2,83	8,06	64	14,13	50

Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	14,41	0,09	3,19	71	0,68	ТТК №10
Хлеб пшеничный	20	0,65	0,1	3,45	17	0,01	27
Хлеб ржаной	20	0,14	0,23	7,65	39		28
Соль йодированная	5						
Всего в Обед		19,28	11,74	39,25	355	21,19	
Уплотненный полдник							
Печенье	60	6	3	54	249		01
Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	0,19	267
Всего в Уплотненный полдник		7,1	4,1	60,2	287	0,19	
Всего за день		32,11	19,7	143,45	872	21,39	
Итого		352,1	320,51	1 438,	9 652	235,97	
Среднее за период		35,21	32,05	143,9	965	23,6	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		14,59	29,89	59,63			