

Согласовано:
Начальник
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Республике Коми в г. Усинске
Е.В. Стахиева

« » 2020 г



УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБОУ
«ООШ» д. Денисовка
Л.В. Чупрова
2020 г



Примерное 10-дневное меню

Возрастная категория 3-7 лет

МБОУ «ООШ» д. Денисовка

(осень-зима)

По сборнику технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для
дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений

Пермь 2012г

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша манная молочная	200	6,2	7,08	30,9	214,98	1,37	277
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	117,5	0	122
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	490
	Чай сладкий с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65	507
	2 завтрак: Яблоко	100	0,4	-	11,0	46,0	0,82	
				12,66	17,06	88,94	540,04	2,84
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	6,06	1,37	61,58	2,73	16
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,42	4,1	8,99	81,25	12,7	142
	Со сметаной	5	0,01	0,75	0,16	8,1	0,01	491
	Запеканка картофельная с мясом	200	23,28	23,50	18,87	380,10	3,96	387
	Соус молочный	30	1,02	1,99	2,68	32,95	0,19	447
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0,00	27,40	111,84	0,15	522
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	14,04	104,4	0,00	123
			30,69	37,12	73,51	780,22	19,55	
полдник	Омлет натуральный	65	5,60	8,60	1,52	105,88	0,00	311
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	529
			11,19	14,98	11,6	226,00	0,50	
Итого за 1 день			54,54	69,16	174,05	1546,26	22,89	

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша гречневая молочная	200	9,15	12,65	32,89	285,32	1,43	263
	Сыр	10	2,6	2,6	0	34,3	0,07	114
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,00	122
	Чай сладкий с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65	507
	2 завтрак: Груша	100	0,4	-	11,0	46,0	0,82	
				17,56	17,22	81,37	557,14	2,97
обед	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,68	6,06	5,44	79,6	1,84	6
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	9,81	156
	Гуляш из говядины	120	12,50	14,34	5,88	202,58	1,74	378
	Рис отварной	150	6,6	8,11	36,62	251,04	0,00	256
	Сок фруктовый	180	1,00	0,2	20,2	92,00	4,00	532
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	146,63	0,00	122
				27,17	32,76	105,60	852,26	17,39
полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112,0	1,2	529
	Печенье	60	4,5	5,88	44,64	250,2	0,00	604
			10,1	12,28	52,84	362,2	1,2	
Итого за 1 день			54,83	62,26	239,81	1771,16	21,56	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша ячневая молочная	200	5,20	10,47	38,27	271,26	2,43	270
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	490
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,00	122
	Чай сладкий с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65	507
	2 завтрак Яблоко	100	0,4	-	11,0	46,0	0,82	
				11,06	20,69	86,83	583,58	3,9
обед	Салат из капусты белокачанной	60	0,98	6,06	5,77	82,12	16,08	3
	Суп картофельный с рыбой	200	9,86	4,04	16,88	157,76	31,58	165
	Котлеты рыбные	80	11,52	1,88	4,57	81,76	0,19	356
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,07	20,07	0,46	465
	Картофельное пюре	150	3,07	6,36	14,08	145,29	5,1	441
	Сок фруктовый	180	1,00	0,2	20,2	92,00	4,00	532
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,00	123
				30,71	20,38	83,61	683,4	57,41
полдник	Сырники из творога	150	25,49	15,91	31,02	376,05	0,34	330
	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,57	0,00	493
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,12	0,00	505
				25,63	16,08	47,17	442,74	0,34
Итого за 1 день								
			67,4	57,15	217,61	1709,72	61,65	

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: с 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,71	5,25	17,25	143,14	0,91	180
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	490
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	117,5	0	122
	Чай сладкий с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50	2,80	506
	2 завтрак Банан	100	0,4	-	11,0	46,0	0,82	
				10,78	13,99	73,1	443,94	4,53
обед	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,6	6,12	2,07	67,04	12,2	21
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,51	5,19	67,19	13,42	156
	Фрикадельки мясные	80	10,62	9,47	5,39	149,05	0,00	401
	Картофельное пюре с морковью	150	2,62	6,54	11,08	129,51	3,49	442
	Сок фруктовый	180	1,00	0,2	20,2	92,00	4,00	532
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,00	123
				20,06	26,56	63,77	609,19	33,11
полдник	Творожная запеканка	150	26,46	18,32	23,6	369,89	0,59	323
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112,0	1,2	529
			32,06	24,72	31,8	481,89	1,79	
Итого за 1 день			62,90	65,27	168,67	1535,02	39,43	

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,81	5,16	16,52	134,16	0,91	179	
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,00	122	
	Сыр	20	5,2	5,2	0,00	48,6	0,14	114	
	Чай сладкий с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65	507	
	2 завтрак: Яблоко	100	0,4	-	11,0	46,0	0,82		
				15,82	12,33	65,0	420,28	2,52	
обед	Салат из помидоров и огурцов	60	0,57	3,08	1,84	38,26	8,02	161	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	2,21	2,35	12,11	90,83	9,08	354	
	Рыба тушеная в томате с овощами	140	13,35	7,19	6,01	142,15	2,88	441	
	Картофельное пюре	100	2,05	4,24	9,39	96,86	3,40	522	
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0,00	27,40	111,84	0,15	123	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,00	161	
				22,7	17,58	77,15	584,34	23,53	
полдник	Драчина	100	11,36	15,06	6,40	205,30	0,18	322	
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112,0	1,2	529	
	Пряник	60	1,35	2,82	45,0	219,6	0,00		
			18,31	24,28	59,6	536,9	1,38		
Итого за 1 день			58,02	54,19	201,75	1541,52	27,43		

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша пшеничная молочная	200	8,53	11,50	28,23	293,57	1,37	271
	хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	117,5	0	122
	масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	490
	Чай сладкий с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50	2,80	506
	2 завтрак Мандарин	100	0,4	-	11,0	46,0	0,82	
				13,6	20,24	84,08	594,47	4,99
обед	Салат из капусты белокачанной и моркови с растительным маслом	60	0,88	6,06	5,77	82,12	16,08	3
	Рассольник на мясном бульоне	200	1,65	4,28	8,20	89,49	13,28	146
	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	9,38	9,36	7,79	152,92	0,00	398
	Макароны отварные	150	5,55	6,23	33,80	220,41	0,37	432
	Сок фруктовый	180	1,00	0,2	20,2	92,00	4,00	532
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,00	123
				22,42	26,85	95,8	741,34	33,73
полдник	Сырники из творога	150	25,49	15,91	31,02	376,05	0,34	330
	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,57	0,00	493
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,12	0,00	505
				25,63	16,08	47,17	442,54	0,34
Итого за 1 день			61,65	63,17	227,05	1778,35	39,06	

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша кукурузная молочная	200	6,18	7,10	37,08	240,12	1,3	280
	Чай сладкий с молоком	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,00	507
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	117,5	0	122
	Сыр	20	5,2	5,2	0,00	48,6	0,14	114
	Банан	100	0,4	-	11,0	46,0	0,82	100
				17,39	14,03	95,04	539,34	2,26
обед	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,17	6,06	3,91	79,45	3,22	71
	Суп рыбный из консервов	200	7,73	4,39	10,21	114,06	5,43	168
	«Ежики»	100	8,98	13,96	10,68	204,28	0,00	400
	Картофельное пюре	150	3,07	6,36	14,08	145,29	5,1	441
	Компот из сухофруктов	180	0,56	0,00	27,40	111,84	0,15	522
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,00	122
				26,07	31,25	95,80	795,92	13,9
полдник	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	518
	Хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	117,5	0	122
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	490
			5,97	8,73	58,62	313,82	0	
Итого за 1 день			47,43	54,01	249,46	1649,08	16,16	

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша «Дружба»	200	5,27	11,31	22,69	215,27	1,32	275
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	310
	Чай сладкий с лимоном	200	0,06	0,01	15,25	62,50	2,80	506
	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4	0,00	122
	Масло сливочное	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65	507
	2 завтрак Яблоко	100	0,4	-	11,0	46,0	0,82	
				16,24	17,89	86,72	578,29	5,59
обед	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,07	67,04	12,2	21
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,51	5,19	67,19	13,42	156
	Рыба отварная	80	14,27	0,53	0,34	63,25	0,52	343
	Макароны отварные	150	5,55	6,23	33,80	220,41	0,37	432
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,07	20,07	0,46	465
	Сок фруктовый	180	1,00	0,2	20,2	92,00	4,00	532
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	146,63	0,00	122
			27,56	18,19	93,19	676,59	30,97	
полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112,0	1,2	529
	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	212,4	0,00	602
			7,28	8,38	54,58	324,4	1,2	
Итого за 1 день			51,08	44,46	234,49	1579,28	37,76	

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,28	10,47	38,27	271,20	2,43	268
	хлеб пшеничный	50	4,56	0,48	29,52	117,5	0	122
	Какао-напиток на молоке	200	2,79	0,04	19,80	90,56	1,00	511
	2 завтрак: Груша	100	0,4	-	11,0	46,0	0,82	
				14,03	10,99	98,59	525,26	4,25
обед	Салат из отварной свеклы и моркови растительным маслом	60	0,76	6,06	4,11	74,69	3,55	61
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	2,21	2,35	12,11	90,83	9,08	161
	Котлета мясная	80	14,33	13,49	11,44	224,52	0,00	391
	Капуста тушеная	80	1,69	2,73	26,43	63,55	13,6	435
	Картофельное пюре	100	2,05	4,24	9,39	96,86	3,40	522
	Сок фруктовый	180	1,00	0,2	20,2	92,00	4,00	532
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	146,63	0,00	122
			26,6	29,55	113,2	789,08	33,63	
полдник	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	0,00	578
	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112,0	1,2	529
			10,15	14,44	46,29	354,93	1,2	
Итого за 1 день			50,76	54,98	258,08	1669,27	39,08	
		Б	Ж	У	ККАЛ	ВИТ С		
Всего за 10 дней		565,5	583,47	2263,37	16647	352,18		
За 1 день		56,5	58,4	226,3	1664,7	35,21		
В%		16	33	67				