

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления

РОСПОТРЕБНАДЗОРА

по Самарской области

норм

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

_____ Ю.Г.Находнова

Примерное 10-дневное меню

на осенне-зимний период

ГБОУ СОШ с. Сырейка структурное подразделение детский сад "Теремок"

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Примерное цикличное (десятидневное) меню ГБОУ СОШ с.Сырейка СП ДС "Теремок" составлено в соответствии со сборниками рецептур для детского питания, указанных в технологических картах, а именно:

1. Диетическое и рациональное питание детей дошкольного возраста (сборник нормативных и методических документов) часть № 2 "Организация питания детей в дошкольных образовательных учреждениях". Составители: Л.С.Коровка, ИИ.Добросердова, Л.П.Мошенцова, А.Я.Перевалов, В.Г.Новоселов, В.Н.Белая, Л.А.Наумова, С.Ю.Шардаков. Изд-во Пермь, 2003 год.
2. Сборник технологических нормативов, под редакцией Ф.Л.Марчука. Изд-во "Хлебпродинформ" Москва, 1996 год.
3. Организация детского питания в дошкольных образовательных учреждениях: Методические материалы и рекомендации. Н.Ю.Савельева, Ростов на Дону, "Феникс", 2005 год.
4. Сборник технических нормативов, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Под ред.М.П.Могильного. М.: ДеЛипринт, 2006 год.

Первый день

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I завтрак	Каша манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	1,46	88
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	253
II завтрак	Сок	100	0	0	11,2	44,8	1,6	130
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	45	0,89	2,36	4,4	42,4	7	25
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	200/5	3,28	4,8	16,76	116,11	6,57	33
	Отварные макароны	100	3,56	4,64	20,97	135,33	3,97	195
	Птица в соусе с томатом	65	6,89	8,85	2,4	97,43	1,39	179
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/35	5,36	0,85	29,9	150,2	0	Приложение
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	233
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	0,26	104
	Молоко, кондитерские изделия	150/20	4,35	3,75	7,2	81	1,95	255
Итого за первый день			36,41	39,08	167,55	1168,74	25,03	

Второй день

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I завтрак	Каша из разных круп	160	7,36	8,27	18,07	175,22	1,5	118
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	1
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248
II завтрак	Фрукты	90	0,4	0	9,8	44	10	368
Обед	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	45	0,56	3,41	2,8	45,75	3	21
	Суп "Овощной" на м/к бульоне со сметаной	200/5	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	56
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	206
	Котлета рыбная	70	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	134
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/35	5,36	0,85	29,9	150,2	0	Приложение
	Компот их сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	241
Полдник	Пудинг творожный с изюмом	100	13,78	18,23	29,39	346,64	0,27	128
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	263
Итого за второй день			42,95	51,47	188,14	1363,65	46,54	

Третий день

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I завтрак	Омлет натуральный	80	7,21	10,01	1,79	125	0,39	110
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	253
II завтрак	Йогурт	140	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19	251
Обед	Овощи натуральные соленые огурцы (порционно)	40	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	70
	Суп с клёцками на м/к бульоне со сметаной	200/5	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	37
	Плов с мясом курицы	160	16,59	5,81	26,76	226	0,41	304
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/35	5,36	0,85	29,9	150,2	0	Приложение
	Компот из кураги	180	0,43	0	21,42	81	0,36	241
Полдник	Пирог с капустой	60	3,87	4,32	24,4	162	18,51	294
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	233
Итого за третий день			44,62	35,69	161,05	1173,87	30,43	

Четвёртый день

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	96
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	1
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248
II завтрак	Сок	100	0	0	11,2	44,8	1,6	130
Обед	Салат из моркови и яблок	45	0,44	3,03	3,23	43	3	8
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200/5	2,82	7,79	7,83	93,96	7,8	27
	Гречка отварная	100	3	4,27	14,6	175,33	0	186
	Тефтеля мясная с соусом	50	6,41	6,78	5,22	107,5	0,56	174
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/35	5,36	0,85	29,9	150,2	0	Приложение
	Компот их сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	241
Полдник	Ватрушка с творогом	60	4,8	3,69	20,98	156,3	0,26	289
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	263
Итого за четвёртый день			31,06	37,02	165,23	1194,84	16,14	

Пятый день

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I завтрак	Суп вермишелевый молочный	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	44
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	253
II завтрак	Фрукты	90	0,4	0	9,8	44	10	368
Обед	Салат из репчатого лука	45	0,6	2,8	3,5	41,4	4,3	11
	Суп "Гороховый" на м/к бульоне	200	3,32	4,83	15,74	115,2	6,3	101
	Капуста тушёная	120	2,41	4,52	8,11	87,6	14,64	200
	Суфле из птицы	70/5	7,5	11,2	3,42	250,3	0,09	183
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/35	5,36	0,85	29,9	150,2	0	Приложение
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	233
Полдник	Лапшевник	120	7	6,1	24,63	156,2	0,45	284
	Компот их сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	241
Итого за пятый день			26,53	28	163,01	993,02	37,63	

Шестой день

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Эерг.цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	1,46	173
	Бутерброд с маслом	20/1	1,54	3,46	9,75	78	0	1
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248
II завтрак	Сок	100	0	0	11,2	44,8	1,6	130
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	45	0,74	3,2	2,21	40,9	11,6	11
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200/5	3,38	5,2	11,03	116,11	7,97	34
	Жаркое по-домашнему	160	5,63	3,98	11	170,45	6,13	153
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/35	5,36	0,85	29,9	150,2	0	Приложение
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	233
Полдник	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	206
	Сосиска	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	255
	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	82,6	0	Приложение
	Чай с сахаром, вафли	150/9	0	0	8,98	30	0,27	263
Итого за шестой день			27,55	30,03	162,78	1127,26	48,54	

Седьмой день

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	1,46	99
	Бутерброд с маслом	20/1	1,54	3,46	9,75	78	0	1
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248
II завтрак	Фрукты	90	0,4	0	9,8	44	10	368
Обед	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,63	5,09	4,23	66	4,98	43
	Щи на м/к бульоне со сметаной	180/5	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	56
	Отварной рис	100	2,57	4,67	17	141,33	3,97	191
	Рыба тушеная в сметанном соусе	70/18	10,74	5,72	48,58	121,62	1,98	139
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/35	5,36	0,85	29,9	150,2	0	Приложение
	Компот их сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	241
Полдник	Пирожок с картошкой	60	3,87	4,32	24,4	162	18,51	294
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	263
Итого за седьмой день			36,94	38,56	211,14	1315,74	39,7	

Восьмой день

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I завтрак	Каша молочная "Дружба"	150	4,66	5,79	20,78	150,75	1,46	84
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	253
II завтрак	Йогурт	140	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19	251
Обед	Салат из отварной свеклы	45	0,57	3,2	8,8	65,3	2,5	13
	Суп "Уха" с рыбными консервами	180/5	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	49
	Овощное рагу	150	2,23	4,04	10,16	86,67	14,33	77
	Котлета мясная (говядина)	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58	161
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/35	5,36	0,85	29,9	150,2	0	Приложение
	Компот их сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	241
Полдник	Сырники творожные со сгущенным молоком	110/15	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31	130
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	233
Итого за восьмой день			37,42	41,46	174,5	1337,77	25,8	

Девятый день

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	93
	Бутерброд с маслом и сыром	20/1	1,54	3,46	9,75	78	0	1
	Какао с молоком	150	1	1,08	10,83	75	0,83	248
II завтрак	Снежок	140	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19	251
Обед	Салат сельдь с репчатым луком	30	3,98	4,88	0,68	87	0,75	24
	Суп вермишелевый на м/к бульоне со сметаной	200/5	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	39
	Картофельная запеканка	130	1,53	2,62	9,03	71	8,98	206
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/35	5,36	0,85	29,9	150,2	0	Приложение
	Компот их сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	241
Полдник	Коржик молочный	60	4,54	4,07	25,3	157,11	0,22	417
	Чай с сахаром	150/9	0	0	8,98	30	0,27	263
Итого за девятый день			31,32	33,45	153,02	1091,76	18,3	

Десятый день

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I завтрак	Пудинг яблочно-рисовый	115	13,78	18,23	29,39	346,64	0,27	128
	Бутерброд с маслом	20/4	1,54	3,46	9,75	78	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,83	253
II завтрак	Йогурт	140	4,06	4,48	5,6	82,6	1,19	251
Обед	Винегрет	40	0,64	2,1	3,4	36,6	4,4	2
	Суп "Харчо" на м/к бульоне	200	3,93	4,9	16,84	120,88	7,12	101
	Картофельное пюре	120	2,44	4,19	14,45	113,6	14,36	206
	Хлеб ржаной/ пшеничный	40/35	5,36	0,85	29,9	150,2	0	Приложение
	Компот их сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0,36	241
Полдник	Расстегаи с рыбой	60	5,3	6	25,3	149,3	1,39	455
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	0	233
Итого за десятый день			55,88	59,17	184,89	1490,79	29,93	