

СОГЛАСОВАНО

Руководитель Управления

РОСПОТРЕБНАДЗОРА

по Самарской области

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 3 до 7 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	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	253
II завтрак	Снежок	100	0	0	11,2	44,8	1,6	130
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,2	3,2	5,9	56,5	9,3	25
	Рассольник "Ленинградский" на м/к бульоне со сметаной	250/6	4,1	7,16	20,93	145	8,2	33
	Отварные макароны	130	5,34	6,96	31,45	203	5,95	195
	Птица в соусе с томатом	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5	179
	Хлеб ржаной/ пшеничный	50/50	7,1	1,1	40,2	202,36	0	Приложение
	Кисель	200	0	0	18	60	0	233
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	104
	Молоко, кондитерские изделия	180/40	5,8	5	9,6	108	2,6	255
Итого за первый день			46,37	50,18	218,05	1499,96	32,4	

Второй день

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I завтрак	Каша из разных круп	16 0	16,78	22,19	35,78	422	0,33	128
	Сметано-молочный соус	30	0,45	5,06	1,26	45	0,06	226
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
II завтрак	Йогурт	60	0,4	0	9,8	44	10	368
Обед	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	60	0,74	4,54	3,73	61	4	21
	Суп "Овощной" на м/к бульоне со сметаной	250/6	3,68	7,07	8,58	118	19,41	56
	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	206
	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42	134
	Хлеб ржаной/ пшеничный	50/50	7,1	1,1	40,2	202,36	0	Приложение
	Компот их сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
Полдник	Пудинг, соус	70	0,8	3,8	4,7	55,2	5,7	139
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	263
Итого за второй день			41,74	50,11	195,46	1365,56	55,44	

Третий день

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I завтрак	Омлет натуральный	100	9,01	12,51	2,24	156,25	0,49	110
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	253
II завтрак	Йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
Обед	Овощи натуральные соленые огурцы (порционно)	50	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70
	Суп с клёцками на м/к бульоне со сметаной	250/6	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31	37
	Плов с мясом курицы	210	22,26	7,73	35,69	301	1,01	304
	Хлеб ржаной/ пшеничный	50/50	7,1	1,1	40,2	202,36	0	Приложение
	Компот из кураги	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
Полдник	Пирог с капустой	70	4,51	5,04	28,47	189	21,6	294
	Кисель	200	0	0	18	60	0	233
Итого за третий день			56,95	43,95	203,47	1492,31	36,86	

Четвёртый день

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	96
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
II завтрак	Снежок	100	0	0	11,2	44,8	1,6	130
Обед	Салат из моркови и яблок	60	0,59	4,04	4,3	57,3	4	8
	Борщ на м/к бульоне со сметаной	250/6	3,52	5,98	9,78	117	9,74	27
	Гречка отварная	115	4,5	6,4	21,9	263	0	186
	Тефтеля мясная с соусом	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174
	Хлеб ржаной/ пшеничный	50/50	7,1	1,1	40,2	202,36	0	Приложение
	Компот их сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
Полдник	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3	0,3	289
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	263
Итого за четвёртый день			41,28	45,06	210,96	1561,26	19,95	

Пятый день

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Эерг.цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I завтрак	Суп вермишелевый молочный	200	5,85	5,81	19,99	155	1	44
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	253
II завтрак	Йогурт	60	0,4	0	9,8	44	10	368
Обед	Салат из репчатого лука	60	0,8	3,8	4,7	55,2	5,7	11
	Суп "Гороховый" на м/к бульоне	250	4,15	6,04	19,67	144	7,87	101
	Капуста тушёная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3	200
	Суфле из птицы	80	7,5	11,2	3,42	250,3	0,09	183
	Хлеб ржаной/ пшеничный	50/50	7,1	1,1	40,2	202,36	0	Приложение
	Кисель	200	0	0	18	60	0	233
Полдник	Лапшевник	120	8,75	18,4	36	203,46	0,5	284
	Компот их сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
Итого за пятый день			34,15	46,47	210,92	1263,52	44,77	

Шестой день

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Эерг.цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I завтрак	Каша рисовая молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	173
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
II завтрак	Снежок	100	0	0	11,2	44,8	1,6	130
Обед	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,99	4,3	2,96	54,7	15,5	11
	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	250/6	4,22	6,5	13,77	145	9,95	34
	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227,27	8,17	153
	Хлеб ржаной/ пшеничный	50/50	7,1	1,1	40,2	202,36	0	Приложение
	Кисель	200	0	0	18	60	0	233
Полдник	Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	206
	Сосиска	65	7,41	9,56	0,78	130,28	0	255
	Хлеб пшеничный	50	3,9	0,5	24	117,86	0	Приложение
	Чай с сахаром, вафли	180/12	0	0	11,98	43	0	263
Итого за шестой день			44,68	46,25	211,62	1578,27	56,29	

Седьмой день

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	1,95	99
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
II завтрак	Йогурт	60	0,4	0	9,8	44	10	368
Обед	Салат из картофеля с соленым огурцом	60	0,84	6,79	5,64	88	6,64	43
	Щи на м/к бульоне со сметаной	220/6	3,68	7,07	8,58	118	19,41	56
	Отварная перловка	180	4,63	8,4	30,72	254,4	7,14	191
	Рыба тушеная в сметанном соусе	80/20	12,2	6,5	55,2	138,2	2,23	139
	Хлеб ржаной/ пшеничный	50/50	7,1	1,1	40,2	202,36	0	Приложение
	Компот их сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
Полдник	Пирожок с картошкой	150/20	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	130
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	263
Итого за седьмой день			50,67	55,8	281,87	1878,26	49,37	

Восьмой день

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	84
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	253
II завтрак	Йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
Обед	Салат из вареной свеклы	60	0,76	4,2	11,7	87	3,4	13
	Суп "Уха" с рыбными консервами	220/6	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31	49
	Овощное рагу	180	2,68	4,82	12,19	104	17,2	77
	Котлета мясная (говядина)	70	9,84	802	7,16	139,13	0,81	161
	Хлеб ржаной/ пшеничный	50/50	7,1	1,1	40,2	202,36	0	Приложение
	Компот их сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
Полдник	Сырники творожные	70	4,79	8,76	47,55	288	0,009	279
	Кисель	200	0	0	18	60	0	233
Итого за восьмой день			44,97	846,12	241,88	1656,79	31,129	

Девятый день

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	93
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	0,19	3
	Какао с молоком	180	1,2	1,3	13	90	1,17	248
II завтрак	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
Обед	Салат сельдь с репчатым луком	30	5,3	6,5	0,91	116	1	24
	Суп вермишелевый на м/к бульоне со сметаной	250/6	5,16	7,05	18,95	196,8	5,31	39
	Картофельная запеканка	170	1,83	3,14	10,84	85,2	10,77	206
	Хлеб ржаной/ пшеничный	50/50	7,1	1,1	40,2	202,36	0	Приложение
	Компот их сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
Полдник	Коржик молочный	70	4,79	8,76	47,55	288	0,009	279
	Чай с сахаром	180/12	0	0	11,98	43	0	263
Итого за девятый день			41,33	44,5	183,86	1371,76	23,03	

Десятый день

Наименование блюда		Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг.цен. (ккал)	Вит. С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I завтрак	Пудинг яблочно-рисовый	130	16,78	22,19	35,78	422	0,33	128
	Бутерброд с маслом	30/5	2,3	4,36	14,62	108	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	1,3	1,3	14	92	1	253
II завтрак	Йогурт	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	251
Обед	Винегрет	60	0,97	3,1	5	54,9	6,6	2
	Суп "Харчо" на м/к бульоне	250	4,97	6,19	21,3	152,84	9	101
	Бефстроганов	210/40	5,75	4,45	4,19	79,63	8,72	151
	Хлеб ржаной/ пшеничный	50/50	7,1	1,1	40,2	202,36	0	Приложение
	Компот их сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
Полдник	Расстегаи с рыбой	70	4,51	5,04	28,47	189	21,6	294
	Кисель	200	0	0	18	60	0	233
Итого за десятый день			48,51	52,53	211,36	1539,23	48,7	

