

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Гимназия (ц.о)

г.Суворова»

 Т.В. Балашова

«26»  2024

Примерное (циклическое) 10-ти дневное меню
/дошкольный блок 1-3 лет/
МБОУ «Гимназия (ц.о) г.Суворова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
			белки	жиры	Углеводы		
	Понедельник , 1день, 1неделя						
Завтрак1	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.1	6.6	23.3	176	212
	Кофейный напиток с молоком	150	2.1	1.87	10.2	66.0	465
	Батон нарезной	20	1.0	0.39	10.28	52.4	111
	Масло сливочное порционное	7	0.11	5.04	0.09	51.22	79
	Итого за 1 завтрак:	327	9.31	13.9	43.87	345.62	
Завтрак 2							
	Кисель плодово-ягодный	150	1.05	0	21.75	91.50	503
	Итого за 2 завтрак:	150	1.05	0	21.75	91.50	
Обед:							
	Помидор свежий	40	0.44	0.08	1.52	9.6	148
	Рассольник «Ленинградский»на м/б	150	4.57	4.86	7.95	95.25	134
	Рис отварной	110	2.7	3.97	28.43	160.76	385
	Котлета из курицы	60	11.48	2.57	8.05	100.2	54-5м
	Соус красный основной	20	0.6	0.4	1.66	14.06	54-3 соус
	Компот из кураги	150	0.45	0	7.27	30.0	494
	Батон нарезной	20	1.0	0.39	10.28	52.4	111
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	110
	Итого за обед:	590	22.54	12.47	73.06	501.37	
Ужин:	Омлет натуральный	120	10.4	16.0	2.56	196.8	262
	Чай с сахаром	150	0.15	0.07	6.97	28.5	457
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	110
	Яблоко свежее	100	0.6	0	18.9	79.0	82
	Итого за ужин:	390	12.45	16.27	36.33	343.4	
	Итого за 1день:	1457	44.3	69.39	175.01	1281.89	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ (ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ) Г. СУВОРОВА",
Балашова Татьяна Викторовна, Директор

09.02.25 15:49 (MSK)

Сертификат 347392EA5457A6B7F487C5959A8435B1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ (ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ) Г. СУВОРОВА",
Балашова Татьяна Викторовна, Директор**

09.02.25 15:49 (MSK)

Сертификат 347392EA5457A6B7F487C5959A8435B1

	Среда, 3 день, 1неделя						
Завтрак1:							
	Каша рисовая вязкая	150	2.25	3.0	23.58	173.69	217
	Какао с молоком	150	2.47	2.17	10.35	70.5	462
	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	Масло сливочное порционное	7	0.11	5.04	0.09	51.22	79
	итого за 1завтрак:	327	6.33	10.79	44.30	347.81	
Завтрак 2:	Яблоко свежее	100	0.35	0.35	8.5	38.59	82
	Итого за 2 завтрак:	100	0.35	0.35	8.5	38.59	
Обед:							
	Салат витаминный	40	0.66	2.0	2.0	29.3	2
	Суп с крупой (гречневый) на к/б	150	8.55	5.70	5.88	79.72	114
	Бефстроганов из отварной говядины	70	10.5	9.1	3.5	141.4	326
	Макароны отварные	110	4.07	3.63	21.67	135.3	256
	Сок яблочный	150	0.75	0.15	15.3	64.5	501
	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	110
	Всего за обед :	560	27.33	21.36	66.53	541.72	
Ужин:							
	Яйцо вареное	40	4,7	4,0	0.2	56.6	54-60
	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	6.1	11.3	43.4	300	181
	Чай с сахаром	150	0.15	0.07	6.97	28.5	457
	Булочка дорожная	75	5.0	10.3	41.8	282.5	565
	Всего за ужин:	415	16.0	25.7	94.7	667.6	
	Итого за 3 день :	1402	50.01	58.20	214.03	1595.72	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ (ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ) Г. СУВОРОВА",**
Балашова Татьяна Викторовна, Директор

09.02.25 15:49 (MSK)

Сертификат 347392EA5457A6B7F487C5959A8435B1

	Четверг, 4 день1 неделя						
Завтрак1:	Огурец свежий	30	0.2	0.03	0.57	3.3	148
	Омлет натуральный	120	10.4	16.0	2.56	196.8	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2.1	1.87	10.2	66.0	465
	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	110
	Масло сливочное порционное	7	0.11	5.04	0.09	51.22	79
	Всего за 1 завтрак:	347	15.61	23.72	31.6	408.82	
Завтрак 2:	Кефир 2.5%	150	7.5	4.8	12.75	130.5	470
	Всего за 2 завтрак:	150	7.5	4.8	12.75	130.5	
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0.3	1.55	0.9	22.0	18
	Суп картофельный с рыбой	150	6.75	6.0	7.5	82.5	119
	Плов из отварной птицы	180	11.07	7.44	22.5	244.12	406
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0	15.07	57.27	495
	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	110
	Всего за обед:	550	21.37	15.77	64.15	497.39	
Ужин:							
	Запеканка из творога молоко сгущенное с сахаром	130	19.33	10.13	25.77	273.0	279
	Чай с сахаром	150	0.15	0.07	6.97	28.5	457
	печенье	30	2.2	2.9	22.2	139.5	582
	мандарин	80	0.6	0.1	6.0	28.0	111
	Всего за ужин:	390	22.28	13.2	60.94	469.0	
	Итого за 4 день:	1437	66.76	57.49	169.44	1505.71	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ (ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ) Г. СУВОРОВА",
Балашова Татьяна Викторовна, Директор

09.02.25 15:49 (MSK)

Сертификат 347392EA5457A6B7F487C5959A8435B1

	Пятница, 5 день						
Завтрак1:	Салат из свеклы отварной	30	0.4	1.98	2.46	27.48	26
	Макароны отварные с сыром	125	7.38	6.2	19.41	247	259
	Чай с сахаром	150	0.15	0.07	6.97	28.5	457
	Батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	111
	Масло сливочное порционное	7	0.11	5.04	0.09	51.22	79
	Всего за 1 завтрак:	332	9.54	13.87	39.21	406.6	
Завтрак 2	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38,4	82
	Всего за 2 завтрак:	100	0,9	0,2	8,1	38,4	
Обед:	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	40	0.7	2.47	3.7	40.0	42
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	150	5.12	6.0	7.98	90.0	95
	Котлета рыбная	60	8.4	1,54	5,05	67.54	307
	Картофельное пюре	110	2.97	4.4	6.38	118.03	377
	Напиток из шиповника	150	0.52	0.22	13.72	58.5	496
	Батон йодированный	20	1.0	0.39	6.85	34.93	111
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	110
	Всего за обед:	550	20.01	15.22	51.58	447.9	
Ужин:							
	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.33	4.28	20.03	140.48	54-20к
	Кисель плодово-ягодный	150	1.05	0	21.75	91.50	503
	сушка	30	3.21	0.36	21.3	101.4	578
	Всего за ужин:	330	9.59	4.61	63.08	336.98	
	Итого за 5 день :	1312	40.04	33.9	161.97	1229.88	
	Итого за 1 неделю:	6975	266.43	263.13	922.4	6885.15	

	Понедельник 2 неделя, 6 день						
Завтрак 1							
	Каша «Дружба»	150	4.13	4.95	20.03	191.63	260
	Кофейный напиток с молоком	150	2.1	1.87	10.2	66.0	465
	Батон нарезной	20	1.0	0.39	6.85	34.93	111
	сыр	15	3.5	4.4	0	53.7	54-1з
	Всего 1 завтрак:	335	10.73	11.61	37.08	346.26	
Завтрак 2:	Компот из свежих яблок	150	0,08	0.08	7.43	31.13	54-32хн
	Итого за 2 завтрак:	150	0,08	0.08	7.43	31.13	54-32хн
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0.4	2.07	1.2	29.33	18
	Рассольник «Ленинградский» на м/б	150	4.58	4.86	7.95	84.67	134
	Гуляш из говядины	80	13.52	12.8	3.2	185.6	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.27	5.72	27.08	185.48	202
	Компот из кураги	150	0.45	0	7.28	30.0	494
	Батон нарезной	20	1.0	0.39	6.85	34.93	111
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.98	0.36	10.2	54.3	110
	Всего за обед:	570	28.20	26.2	63.76	437.27	
Ужин:	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	19.34	10.13	25.77	273.0	279
	Напиток из варенья	150	0.75	0	19.73	52.50	387
	вафля	30	1.17	9.18	18.75	162.30	580
	Всего за ужин:	310	21.26	19.31	64.25	325.50	
	Итого за 6 день:	1365	60.27	57.20	172.52	1140.16	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ (ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ) Г. СУВОРОВА",**
Балашова Татьяна Викторовна, Директор

09.02.25 15:49 (MSK)

Сертификат 347392EA5457A6B7F487C5959A8435B1

	Вторник, 2 неделя, 7 день						
Завтрак1:							
	Каша жидкая молочная рисовая	150	3.90	4.05	21.45	138.38	54-25.1к
	Чай с молоком и сахаром	150	1.13	0.83	6.45	37.5	54-4гн
	Масло сливочное порционное	7	0.11	5.04	0.09	51.23	79
	Батон нарезной	20	1.0	0.39	6.85	34.93	111
	Всего за 1 завтрак:	327	6.14	10.31	34.84	262.04	
Завтрак 2:	Кисель плодово- ягодный	150	1.05	0	21.75	91.50	503
	Всего за 2 завтрак:	150	1.05	0	21.75	91.50	
Обед:							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	40	0.53	2.47	2.47	48.67	31
	Уха с крупой	150	4.5	1.5	6.0	54.75	121
	Макароны отварные	110	3.6	3.22	19.21	119.93	256
	Биточек из курицы	60	12.0	10.8	6.6	170.5	372
	Напиток из шиповника	150	0.53	0.23	13.73	58.50	496
	Батон нарезной	20	1.0	0.39	6.85	34.93	111
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.98	0.36	10.2	54.3	110
	Всего за обед :	550	24.14	18.97	65.06	541.65	
Ужин:							
	Яйцо вареное	20	2,3	2,0	0.1	28.3	54-6о
	Рагу из овощей	120	2.24	4.91	16.8	102.0	177
	Чай с сахаром	150	0.2	0.1	9.3	38.0	457
	пряник	30	1.77	1.41	22.5	109.8	581
	яблоко	100	0.35	0.35	8.5	38.59	82
	Всего за ужин:	450	6.81	8.74	54.87	306.69	
	Итого за 7день:	1477	38.14	38.02	176.52	1201.88	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ (ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ) Г. СУВОРОВА",
Балашова Татьяна Викторовна, Директор

09.02.25 15:49 (MSK)

Сертификат 347392EA5457A6B7F487C5959A8435B1

	Четверг, 2 неделя, 9 день						
Завтрак 1:							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	1.93	10.13	25.77	273.0	279
	Кофейный напиток с молоком	150	2.1	1.87	10.2	66.0	465
	Батон нарезной	20	1.0	0.39	6.85	34.93	111
	Масло сливочное порционное	7	0.11	5.04	0.09	51.22	79
	Всего за 1 завтрак:	307	5.14	17.43	42.91	425.15	
Завтрак 2:							
	Снежок	150	4.35	3.75	6.0	75.75	470
	Всего за 2 завтрак:	150	4.35	3.75	6.0	75.75	
Обед:							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0.58	2.4	3.36	37.60	1
	Суп гороховый на м/б	150	6.78	3.94	8.76	98.25	144
	Рис с овощами	110	3.4	2.2	30.3	157.7	241
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	10.0	3.3	9.3	114	357
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0	15.07	63	495
	Батон нарезной	20	1.0	0.3	6.8	34.9	111
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	110
	Всего за обед:	550	22.98	12.0	76.82	520.32	
Ужин:							
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.2	7.5	28.2	205.5	54-6к
	Чай с сахаром	150	0.15	0.07	6.97	28.5	457
	мандарин	80	0.64	0.16	6.0	28.0	82
	Всего за ужин:	380	6.99	7.73	41.17	262	
	Итого за 9 день:	1387	39.46	40.91	166.9	1283.22	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ГИМНАЗИЯ (ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ) Г. СУВОРОВА",
Балашова Татьяна Викторовна, Директор**

09.02.25 15:49 (MSK)

Сертификат 347392EA5457A6B7F487C5959A8435B1

	Пятница, 2 неделя, 10 день						
Завтрак1:							
	Каша рисовая вязкая	150	2.25	3.0	23.5	173.62	217
	Чай с сахаром	150	0.15	0.07	6.97	28.5	457
	Батон нарезной	20	1.0	0.39	6.85	34.93	111
	Масло сливочное порционное	7	0.11	5.04	0.09	51.22	79
	Всего за 1 завтрак:	327	3.4	8.5	37.41	288.27	
Завтрак 2:	Морковь протертая с сахаром	100	0.9	0.08	14.0	57.2	10
	Всего за 2 завтрак:	100	0.9	0.08	14.0	57.2	
	Обед:						
	Огурец свежий	30	0.2	0.03	0.7	3.3	148
	Щи из свежей капусты на к/б	150	5.6	3.82	2.28	102	106
	Картофельное пюре	110	2.97	4.4	6.38	118	377
	Котлета рыбная	60	8.4	1,5	4.99	66.6	54-3p
	Сок фруктовый мультифруктовый	150	0.15	0	18.0	75	501
	Батон нарезной	20	1.0	0.3	6.8	34.9	111
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	110
	Всего за обед:	540	19.62	10.25	47.05	438.9	
Ужин:	Пудинг манный с вареньем	120/20	4.9	6.84	50.47	283	190
	Кисель плодово- ягодный	150	1.05	0	21.75	91.5	503
	пряник	30	1.77	1.41	22.5	109.8	581
	Всего за ужин:	320	7.72	8.25	94.72	484.3	
	Итого за 10 день:	1287	31.64	27.08	193.18	1258.67	
	Итого за 2 неделю:	6873	209.16	209.26	840.2	6062.89	
	Всего за 10 дней :	13848	475.59	472.38	1762.6	12948.04	
	Соотношение белков, жиров, углеводов	1:1:4					

Сборники рецептур, которые были использованы в меню:

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений, сост. Перевалов А.Я, Коровка Л.С., Тапешкина 2021 г., с дополнениями.

Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся

1-4 классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2022 г.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных организациях (от 1 до 7 лет) / Новосибирск, 2021 г.

Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования / Новосибирск, 2020 г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьников (утв. директором ГУ НИИ питания РАМН РФ 2004 г.)

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания А.И.Здобнов, В.А.Цыганенкова, М.И.Пересичный, 2005 г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под обр. ред. Перевалова А.Я., Уральский региональный центр питания г. Пермь 2012 г.

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений, сост. Перевалов А.Я, Коровка Л.С., Тапешкина 2013 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Могильный М.П.