

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Гимназия (ц.о)

г.Суворова»

Т.В. Балашова



Примерное (циклическое) 10-ти дневное меню
/дошкольный блок 3-7 лет/
МБОУ «Гимназия (ц.о) г.Суворова

пищи	блюда	блюда	белки	жиры	Угле воды	энергетическая ценность, ккал		
	Понедельник , 1неделя							
Завтрак1								
	Омлет натуральный	150	12,7	18.0	3.3	225.5	54-1о 2020	
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-2гн-2020	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	Пром.	
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
	Масло сливочное порционное	10	0.08	7.2	0.1	66.1	53-19з-2020	
	Итого за 1 завтрак:	410	16.6	25.7	32.5	433.2		
Завтрак 2								
	Кисель плодово- ягодный	200	1.3	0	29.0	121.5	517	
	Итого за 2 завтрак:	200	1.3	0	29.0	121.5		
Обед:								
	Помидор в нарезке	50	0,5	0,1	1,5	10.6	54-3з-2020	
	Суп с макаронными изделиями	200	1.8	4.0	13.6	98	111	
	Рис отварной	130	3.1	4.1	31.5	176.3	54-6г-2020	
	Котлета из курицы	70	13.4	3.0	9.4	117	54-5м-2020	
	Соус красный основной	30	0.9	0.6	2.5	21.1	54-3 соус-2020	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.7	81	54-1хн-2020	
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	Пром.	
	Итого за обед:	740	24.5	12.5	104.8	633.9		
Ужин:								
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9	54-6к-2020	
	Компот из изюма	200	0.4	0.09	18.3	75.8	54-4хн 2020	
	яблоко	100	0.6	0	18.9	79.0	Пром.	
	Итого за ужин:	500	9.3	10.1	74.8	429.7		
	Итого за 1 день:	1850	51.7	48.3	241.1	1617.6		

	Вторник , 2 день, 1 неделя							
Завтрак1:								
	Макароны отварные	130	4.6	4.2	28.4	170.5	54-1г-2020	
	Котлета рыбная	70	9.8	1,8	5,9	78,8	54-3р-2020	
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-2гн-2020	
	Масло сливочное порционное	10	0.1	7.3	0.1	66.1	53-19з-2020	
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
	Итого за 1завтрак:	440	17.0	13,5	55,6	413,4		
Завтрак 2:	Сок фруктовый яблочный	180	0,9	0	21.9	11.1	Пром.	
	Итого за 2 завтрак:	180	0,9	0	21.9	11.1		
Обед:								
	Огурец в нарезке	50	0,4	0.08	1,2	7,0	54-2з 2020	
	Суп гороховый на кур/бульоне	200	8.3	5.7	20.3	166.5	54-8с-2020	
	Жаркое домашнему	200	20.1	18.6	17.1	318	54-9м-2020	
	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.2	65.3	54-13хн-2020	
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7	Пром.	
	Итого за обед:	710	33.8	25.2	80.4	686.7		
Ужин:								
	Суп молочный с хлопьями овсяными «геркулес»	200	4.0	4.4	14.7	115.4	121	
	Напиток из варенья	200	0.1	0	35	93.3	387	
	сушка	25	2.7	0.3	18.2	82.5	Пром.	
	Итого за ужин:	425	6.8	4.7	67.9	291.2		
	Итого за 2 день:	1755	58.6	43.5	225.8	1402.4		

	Среда, 3 день, 1 неделя							
Завтрак1:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3.4	3.8	16.5	114.2	120	
	Кофейный напиток с молоком	180	3.4	2.6	10.1	77.4	54-23гн-2020	
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
	повидло	20	0.08	0	13.0	50.0	Пром.	
	итого за 1завтрак:	410	8.4	6.6	49.4	289.0		
Завтрак 2:	Яблоко свежее	100	0.6	0	18.9	79.0	Пром.	
	Итого за 2 завтрак:	100	0,6	0	18,9	79,0		
Обед:								
	Салат из моркови с яблоком	60	0.4	5.8	4.0	73.8	54-11з-2020	
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.6	5.6	5.7	92.1	54-1с-2020	
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.4	31.1	202.5	54-4г-2020	
	Тефтели из говядины	70	9,5	8,3	5,8	136,5	54-8м-2020	
	Компот из кураги	180	0,09	0.09	14,0	60,2	54-2хн-2020	
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0.4	11.9	58.7	Пром.	
	Всего за обед :	700	26.0	25.8	867.2	695.0		
Ужин:								
	Яйцо вареное	40	4,7	4,0	0.2	56.6	54-6о-2020	
	Винегрет с растительным маслом	110	1.2	9,8	7,3	122.9	54-16з-2020	
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-2гн-2020	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	Пром.	
	Булочка дорожная	75	5.0	10.3	41.8	282.5	565	
	Всего за ужин:	445	12.4	24.3	63.7	527.9		
	Итого за 3 день :	1675	47.4	56.7	219.2	1590.9		

Четверг, 4 день							
Завтрак1:							
	Запеканка из творога с морковью	150	15.6	9.2	26.2	249.6	54-2т-2020
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5	Пром.
	Какао с молоком	200	4.6	3.5	12.5	120.5	54-21гн-2020
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.
	Масло сливочное порционное	10	0.1	7.3	0.1	66.1	53-19з-2020
	Всего за 1 завтрак:	410	24.1	22.0	64.6	572.2	
Завтрак 2:	Кефир 2.5%	180	5.2	4,5	7,2	90.1	Пром.
	Всего за 2 завтрак:	180	5.2	4,5	7,2	90.1	
Обед:	Салат из белокочанной капусты	50	1.2	5.0	5.1	71.3	54-7з-2020
	Суп крестьянский с крупой(крупя перловая)	200	5.1	5.7	10.7	115.6	54-10с-2020
	Плов с курицей	200	27.2	8.0	33.2	314	54-12м-2020
	Компот из свежих яблок	200	0.1	0.1	9.9	41.5	54-32хн-2020
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0.4	11.9	58.7	Пром.
	Всего за обед:	710	38.0	19.5	85.5	672.3	
Ужин:							
	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.7	26.7	187.3	54-20к-2020
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-2гн-2020
	печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7	Пром.
	мандарин	80	0.6	0.1	6.0	28.0	Пром.
	Всего за ужин:	510	10.2	8.7	61.5	366.8	
	Итого за 4 день:	1730	77.5	54.7	218.8	1701.4	

Пятница, 5 день							
Завтрак1:	Салат из свеклы отварной	50	0.8	2.2	3.8	38.0	54-13з-2020
	Макаронны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.6	207.7	54-3г-2020
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-2гн-2020
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.
	Масло сливочное порционное	10	0.1	7.3	0.1	66.1	53-19з-2020
	Всего за 1 завтрак:	440	11.4	16.6	53.7	551.8	
Завтрак 2	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	38,4	Пром.
	Всего за 2 завтрак:	100	0,9	0,2	8,1	38,4	
Обед:							
	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.3	2.6	14.6	11.3	54-20с-2020
	Голубцы ленивые	220	18.5	16.8	14.1	282.2	54-3м-2020
	Компот из изюма	200	0.4	0.09	18.3	75.8	54-4хн-2020
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.0	0.4	11.9	58.7	Пром.
	Всего за обед:	680	31.6	20.1	73.6	603.2	
Ужин:							
	Каша «Дружба»	200	5.0	5.8	24,0	169	54-16к-2020
	Кисель плодово-ягодный	200	1.3	0	29,0	121.5	517
	сушка	25	2.7	0.3	18.2	82.5	Пром.
	Всего за ужин:	425	9.0	6.1	71.2	373	
	Итого за 5 день :	1645	52.9	42.9	206.6	1566.4	
	Итого за 1 неделю:	8655	288.1	246.1	1111.5	7879.4	

	Понедельник 2 неделя, 6 день						
Завтрак 1							
	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.7	26,7	187,3	54-20к-2020
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-2гн-2020
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.
	Масло сливочное порционное	10	0.1	7.3	0.1	66.1	53-19з-2020
	Всего 1 завтрак:	440	9.8	13.3	48.0	351,5	
Завтрак 2:	Компот из свежих яблок	200	0,1	0.1	9.9	41.5	54-32хн-2020
	Итого за 2 завтрак:	200	0,1	0.1	9.9	41.5	
Обед:	Салат из моркови и чернослива	50	0.7	0.08	10.7	47.3	54-17з-2020
	Рассольник Ленинградский	200	1.6	4.0	13.2	96.6	197
	Рис отварной	130	3.1	4.1	31.5	176.3	54-6г-2020
	Биточка из говядины	70	12.7	12.1	11.5	206.6	54-6м-2020
	Соус красный основной	20	0.6	0,4	1.7	14.04	54-3соус-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.7	81.0	54-1хн-2020
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.0	0.4	11.9	58.7	Пром.
	Всего за обед:	730	23.5	21.3	114.9	751.7	
Ужин:	Запеканка из творога	150	29.6	10.6	21.6	301.2	54-1т-2020
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5	Пром.
	Напиток из варенья	200	0.09	0	26.3	70.0	387
	апельсин	100	0.9	0.2	8.1	38.4	Пром.
	Всего за ужин:	470	31.9	12.5	67,14	475.20	
	Итого за 6 день:	1840	65.3	47.2	239.9	1619.8	

	Вторник, 2 неделя, 7 день							
Завтрак1:								
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.2	5.4	28.6	184.5	54-25.1к-2020	
	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	54-23гн-2020	
	Масло сливочное порционное	10	0.1	7.3	0.1	66.1	53-19з-2020	
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
	Всего за 1 завтрак:	440	11.6	15.9	54.6	407.8		
Завтрак 2:								
	Кисель плодово- ягодный	200	1.3	0	29,0	121.5	517	
	Всего за 2 завтрак:	200	1.3	0	29,0	121.5		
Обед:								
	Помидор в нарезке	50	0.5	0.08	1.9	10.6	54-3з-2020	
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.6	5.6	5.6	92.2	54-1с-2020	
	Картофельное пюре	130	2.6	4.6	17.1	120.8	54-11г-2020	
	Котлета рыбная (минтай)	70	9.8	1.8	5.9	80.0	54-3р-2020	
	Компот из кураги	200	0.9	0.1	15.7	66.9	54-2хн-2020	
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2.0	0.4	11.9	58.7	Пром.	
	Всего за обед :	710	22.8	12.8	72.8	500.4		
Ужин:								
	Яйцо вареное	20	2,3	2,0	0.1	28.3	54-6о-2020	
	Винегрет с растительным маслом	100	1.1	8.9	6.6	111.8	54-16з-2020	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	Пром.	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.7	27.9	54-3гн2020	
	сушка	25	2.7	0.3	18.2	82.5	Пром.	
	яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	Пром.	
	Всего ужин:	465	8.0	11.8	49.3	334.0		
	Итого за 7день:	1815	43.7	40.5	205.7	1370.9		

	Среда, 2неделя, 8 день,						
Завтрак1:							
	Св.огурец в нарезке	50	0.4	0.08	1.2	7.0	54-2з-2020
	Макаронны отварные с сыром	150	7.9	6.7	28.6	207.7	54-3г-2020
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-2гн-2020
	Масло сливочное порционное	10	0.1	7.3	0.1	66.1	53-19з-2020
	Всего за 1 завтрак:	440	11.0	14.3	51.1	378.8	
Завтрак 2:							
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0,1	21.9	11.1	Пром.
	Всего за 2 завтрак:	200	1,0	0,1	21.9	11.1	
Обед:							
	Салат из свеклы отварной	50	0.6	2.2	3.7	38.0	54-13з-2020
	Суп гороховый	200	6.5	2.7	24.8	110.8	54-25с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.4	31.1	202.5	54-4г-2020
	Тефтели из говядины с рисом	70	11.3	11.5	6.3	174.7	54-21м-2020
	Компот из смородины	200	0.2	0.1	8.3	35.4	54-7хн-2020
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0.4	11.9	58.7	Пром.
	Всего за обед:	710	30.1	22.6	100.8	691.3	
Ужин:							
	Суп молочный с манной крупой	200	3.9	3.8	15.3	55.9	121
	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.2	65.3	54-13хз-2020
	Батон йодированный	20	1.6	0.20	9.8	47.4	Пром.
	Всего за ужин:	420	6.1	4.2	40.3	168.6	
	Итого за 8 день:	1770	48.2	41.2	214.1	1249.8	

	Четверг, 2 неделя, 9 день							
Завтрак 1:								
	Запеканка из творога	150	29.6	10.6	21.6	301.2	54-1Т-2020	
	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.0	54-4ГН-2020	
	Масло сливочное порционное	10	0.1	7.3	0.1	66.1	53-19з-2020	
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5	Пром.	
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
	Всего за 1 завтрак:	410	35.0	21.0	56.1	554.0		
Завтрак 2:								
	Кефир 2,5%	200	5.8	5.0	8.0	100.2	Пром.	
	Всего за 2 завтрак:	200	5.8	5.0	8.0	100.2		
Обед:								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0.4	2.5	1.5	31.3	54-5з-2020	
	Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8.3	2.6	14.6	115.3	54-20с-2020	
	Капуста тушеная с мясом	220	24.1	24.2	14.6	373.2	54-10М-2020	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1ХН-2020	
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0.4	11.9	58.7	Пром.	
	Всего за обед:	730	37.8	28.0	77.1	730.7		
Ужин:								
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.2	5.4	28.6	184.5	54-21к-2020	
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	54-2ГН-2020	
	мандарин	80	0.64	0.16	6.0	28.0	Пром.	
	Всего за ужин:	480	6.0	5.5	41.1	239.3		
	Итого за 9 день:	1820	84.6	59.5	182.3	1624.2		

		Пятница, 2 неделя, 10 день							
Завтрак 1:									
	Омлет натуральный	150	12,7	18	3.3	225.5	54-1о 2020		
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	54-2гн-2020		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.14	Пром.		
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.		
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.4	4.4	0	53.7	54-1з-2020		
	Всего за 1 завтрак:	410	20.0	22.9	32.3	416.3			
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 в нарезке	50	0.4	0.08	1.2	7.0	54-2з-2020		
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.6	10.1	110.3	54-2с-2020		
	Рис припущенный	130	2.9	4.1	30.2	170.6	54-7г-2020		
	Котлета из курицы	70	13.3	3	9.3	118	54-5м-2020		
	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7	54-2соус-2020		
	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	54-13хн-2020		
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.0	0.4	11.9	58.7	Пром.		
	Всего за обед:	740	27.1	14.7	93.8	619.9			
Ужин:									
	Пудинг манный с вареньем	150/30	6.4	8.8	64.9	364	190		
	Кисель плодово-ягодный	200	1.3	0	29	121.5	517		
	пряник	60	2.5	3.1	31.4	154	Пром.		
	Всего за ужин:	440	10.2	11.9	125.3	639.5			
	Итого за 10 день:	1695	58.2	49.5	265.4	1732.9			
	Итого за 2 неделю:	8940	300.0	237.9	1107.4	7590.4			
	Всего за 10 дней :		588.1	484.0	2218.9	15469.8			
	Соотношение белков ,жиров, углеводов	1:1:4							

Сборники рецептур, которые были использованы в меню:

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, 2005г.

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 2012г.

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

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