

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Гимназия (ц.о)

г.Суворова»



Т.В. Балашова

**Примерное (циклическое)
10-ти дневное меню
/дошкольный блок 1.5-3 лет/
МБОУ «Гимназия (цо) г.Суворова**

	Понедельник , 1неделя, 1 день.	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
Завтрак1							
	Омлет натуральный	150	12.7	18.0	3.23	225,5	54-1о-2020
	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.1	54-2ГН-2020
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	Пром.
	Батон йодированный	20	1.6	0.2	9.8	47.4	Пром.
	Масло сливочное порционное	7	0.07	5.1	0.07	46.2	53-19з-2020
	Итого за 1 завтрак:	377	15.8	23.5	26.8	382.3	
Завтрак 2							
	Кисель плодово-ягодный	150	1.3	0	29.0	121.5	517
	Итого за 2 завтрак:	150	1.3	0	29.0	121.5	
Обед:							
	Помидор в нарезке	30	0.3	0.05	1.1	6.4	54-3з-2020
	Суп с макаронными изделиями	150	1.3	3.0	10.2	73.5	111
	Рис отварной	110	2.6	3.5	26.7	149.2	54-6г-2020
	Котлета из курицы	60	11.5	2.5	8.01	101.1	54-5м-2020
	Соус красный основной	20	0.6	0.4	1.7	14.1	54-3соус-2020
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.7	54-1хн-2020
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.1	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	9.8	39.1	Пром.
	Итого за обед:	570	20.4	9.9	85.2	515.1	
Ужин:							
	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.2	7.5	28.2	206.1	54-6к-2020
	Компот изюма	150	0.3	0.1	13.8	56.9	54-4х-2020
	Яблоко	100	0.6	0	18.9	79,0	Пром.
	Итого за ужин:	400	7.1	7.5	60.9	342	
	Итого за1день:	1497	44.6	40.9	201.9	1360.9	

	Вторник , 1 неделя, 2 день							
Завтрак1:								
	Макароны отварные	120	4.2	3.8	26.2	157.3	54-1г-2020	
	Котлета рыбная (минтай)	60	8.4	1.6	5.1	68.6	54-3р-2020	
	Чай с сахаром	150	0.2	0	4.9	20.1	54-2гн-2020	
	Масло сливочное порционное	7	0.07	5.1	0.07	46.2	53-1рз-2020	
	Батон йодированный	20	1.6	0.2	9.8	47.4	Пром.	
	Итого за 1завтрак:	357	14.4	10.7	46.0	339.6		
Завтрак 2:								
	Сок фруктовый яблочный	150	0.7	0	18.3	9.3	Пром.	
	Итого за 2 завтрак:	150	0.7	0	18.3	9.3		
Обед:								
	Огурец в нарезке	30	0.2	0.04	0.7	4.2	54-2з-2020	
	Суп гороховый на кур.бульоне	150	5.0	3.4	12.2	124.8	54-8с-2020	
	Жаркое по домашнему	170	17.0	15.8	14.5	270.3	54-9м-2020	
	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49.0	54-13хз-2020	
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	Пром.	
	Итого за обед:	550	26.4	19.9	61.4	558.6		
Ужин:								
	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	150	3.0	3.3	11.0	86.5	121	
	Напиток из варенья	180	0.07	0	26.2	69.9	387	
	сушка	25	2.7	0.3	18.2	82.5	Пром.	
	Итого за ужин:	355	5.7	3.6	55.4	238.9		
	Итого за 2 день:	1412	47.2	33.9	181.1	1146.4		

	Среда, 1 неделя, 3 день							
Завтрак1:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2.5	2.8	12.4	85.6	120	
	Кофейный напиток с молоком	180	3.4	2,6	10,1	77.4	54-23гн-2020	
	Батон йодированный	20	1.6	0.2	9.8	47.7	Пром.	
	повидло	20	0.08	0	13.0	50.0	Пром.	
	итого за 1завтрак:	370	7.5	5.6	45.2	260.7		
Завтрак 2:	яблоко	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	30	0.2	2.9	2.0	36.9	54-11з-2020	
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3.4	4.2	4.2	69.1	54-1с-2020	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.0	4.6	26.3	171.3	54-4г-2020	
	Тефтели из говядины	60	8.2	7.1	5.0	117.1	54-8м-2020	
	Компот из кураги	150	0.8	0.1	11.8	50.2	54-2хн-2020	
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	Пром.	
	Всего за обед :	550	22.3	19.4	71.9	554.9		
Ужин:								
	Яйцо вареное	40	4.7	4.0	0.2	56.6	54-6о-2020	
	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	6.1	11.3	43.4	300	181	
	Чай с сахаром	150	0.2	0	4.9	20.1	54-2гн-2020	
	Булочка дорожная	75	5.0	10.3	41.8	282.5	565	
	Всего за ужин:	415	16.0	25.4	90.3	659.2		
	Итого за 3 день :	1435	46.4	50.4	226.3	1474.8		

Четверг, 1 неделя, 4 день							
Завтрак1:							
	Запеканка из творога с морковью	130	13.5	7.9	22.7	216.3	54-2т-2020
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5	Пром.
	Какао с молоком	150	3.5	2.7	9.5	75.3	54-21гн-2020
	Батон йодированный	20	1.6	0.2	9.8	47.7	Пром.
	Масло сливочное порционное	7	0.07	5.1	0.07	46.2	53-19з-2020
	Всего за 1 завтрак:	327	18.3	17.6	51.2	451	
Завтрак 2:							
	Кефир 2.5%	150	4.3	3.7	6	75.1	Пром.
	Всего за 2 завтрак:	150	4.3	3.7	6	75.1	
Обед:							
	Салат из белокочанной капусты	30	0.7	3	3	42.8	54-7з-2020
	Суп крестьянский с крупой(крупя перловая)	150	3.8	4.2	8.0	86.7	54-10с-2020
	Плов с курицей	180	24.5	7.2	29.8	283.0	54-12м-2020
	Компот из свежих яблок	150	0.1	0.1	7.4	31.1	54-32хн-2020
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.5	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	Пром.
	Всего за обед:	560	32.8	15.0	70.8	554.2	
Ужин:							
	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.3	4.3	20,0	140,4	54-20к-2020
	Чай с сахаром	150	0.2	0	4.9	20.1	54-2гн-2020
	мандарин	80	0.6	0.1	6.0	28.0	Пром.
	печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7	Пром.
	Всего за ужин:	410	8,4	7.3	53.2	313,2	
	Итого за 4 день:	1447	63.8	43.6	181.2	1636.3	

	Пятница, 1 неделя, 5 день							
Завтрак1:								
	Салат из свеклы отварной	30	0.4	1.3	2.2	22,8	54-13з-2020	
	Макаронны отварные с сыром	130	6.8	5.8	24.7	180,0	54-3г-2020	
	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.1	54-2гн-2020	
	Батон йодированный	20	1.6	0.2	9.8	47.7	Пром.	
	Масло сливочное порционное	7	0.05	5.0	0.09	46.2	53-19з-2020	
	Всего за 1 завтрак:	367	7.4	12.3	42.5	320.8		
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)	150	6.3	1.8	10.9	85.8	54-20с-2020	
	Голубцы ленивые	180	15.1	13.7	11.5	230.8	54-3м-2020	
	Компот из изюма	150	0.3	0.1	13.8	56.9	54-4хн-2020	
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.5	Пром.	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	Пром.	
	Всего за обед:	530	25.4	16.1	58.8	484.1		
Ужин:								
	Каша «Дружба»	200	5.0	5.8	24.0	169	54-16к-2020	
	Кисель плодово-ягодный	180	1.0	0	26.0	109.3	517	
	сушка	25	2.7	0.3	18.2	82.5	Пром.	
	Всего за ужин:	405	8.7	6.1	68.2	360.8		
	Итого за 5 день :	1402	42.4	34.7	177.6	1203.3		
	Итого за 1 неделю:	7193	244.4	203.5	968.1	6821.7		

	Понедельник 2 неделя, 6 день							
Завтрак 1								
	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.6	4.3	20.0	140.4	54-20к-2020	
	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.1	54-2гн-2020	
	Батон йодированный	20	1.6	0.2	9.8	47.7	Пром.	
	Масло сливочное порционное	7	0.07	5.1	0.07	46.2	53-19з-2020	
	Всего 1 завтрак:	357	7.4	9.6	35.6	258.4		
Завтрак 2:	Компот из свежих яблок	150	0.1	0.1	7.4	31.1	54-32хн-2020	
	Итого за 2 завтрак:	150	0.1	0.1	7.4	31.1		
Обед:								
	Салат из моркови и чернослива	30	0.5	0.1	6.5	28.4	54-17з-2020	
	Рассольник Ленинградский	150	1.2	3.0	9.9	72.4	197	
	Рис отварной	110	2.6	3.5	26.7	149.2	54-6г-2020	
	Биточка из говядины	60	11.0	10.5	9.9	177	54-6м-2020	
	Соус красный основной	20	0.6	0.4	1.7	14.0	54-3соус-2020	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8	54-1хн-2020	
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	Пром.	
	Всего за обед:	570	20.0	18.0	92.2	612		
Ужин:	Запеканка из творога	130	25.6	9.2	18.7	261.1	54-1т-2020	
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5	Пром.	
	Напиток из варенья апельсин	180	0.08	0	23.6	63.0	387	
		80	0.7	0.16	6.51	30.7	Пром.	
	Всего за ужин:	410	27.7	11.0	59.9	420.2		
	Итого за 6 день:	1487	55.2	38.7	195.1	1321.7		

	Вторник, 2 неделя, 7 день							
Завтрак 1:								
	Каша жидкая молочная рисовая	150	3.9	4.1	21.5	138.4	54-21к-2020	
	Кофейный напиток с молоком	180	3.4	2.5	10.1	77.4	54-23гн-2020	
	Масло сливочное порционное	7	0.07	5.1	0.07	46.2	53-19з-2020	
	Батон йодированный	20	1.6	0.2	9.8	47.7	Пром.	
	Всего за 1 завтрак:	357	8.6	11.9	39.5	336.4		
Завтрак 2:								
	Кисель плодово- ягодный	150	0.9	0	21.7	91.1	517	
	Всего за 2 завтрак:	150	0.9	0	21.7	91.1		
Обед:								
	Помидор в нарезке	30	0.3	0.04	1.1	6.3	54-3з-2020	
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3.4	4.2	4.2	69.1	54-1с-2020	
	Картофельное пюре	110	2.2	3.8	14.5	102.2	54-11г-2020	
	Котлета рыбная (минтай)	60	8.4	1.4	5.1	67.5	54-1р-2020	
	Компот из кураги	150	0.7	0.07	11.7	50.1	54-2хн-2020	
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	Пром.	
	Всего за обед :	550	18.7	10.01	59.2	405.5		
Ужин:								
	Яйцо вареное	20	2.3	2.0	0.1	28.3	54-6о-2020	
	Рагу из овощей	150	2.8	7.4	13.6	133.4	54-9г-2020	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	Пром.	
	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	4.9	20.9	54-3гн-2020	
	сушка	25	2.7	0.3	18.2	82.5	Пром.	
	яблоко	80	0.3	0.3	7.8	35.5	Пром.	
	Всего ужин:	445	9.6	10.2	52.5	339.7		
	Итого за 7день:	1502	37.8	32.1	172.9	1172.7		

	Среда, 2неделя, 8 день,							
Завтрак1:								
	Св. огурец в нарезке	30	0.2	0.04	0.7	4.2	54-2з-2020	
	Макаронны отварные с сыром	130	6.8	5.8	24.7	180	54-3г-2020	
	Батон йодированный	20	1.6	0.2	9.8	47.7	Пром.	
	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.1	54-2гн-2020	
	Масло сливочное порционное	7	0.07	5.1	0.07	46.2	53-19з-2020	
	Всего за 1 завтрак:	367	8.4	11.1	39.1	302.2		
Завтрак 2:								
	Сок фруктовый (яблочный)	150	0.7	0.08	18.2	9.2	Пром.	
	Всего за 2 завтрак:	150	0.7	0.08	18.2	9.2		
Обед:								
	Салат из свеклы отварной	30	0.4	1.3	2.2	22.8	54-13з-2020	
	Суп гороховый	150	4.8	2.0	18.6	83.1	54-25с-2020	
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.0	4.6	26.3	171.3	54-4г-2020	
	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.8	133.1	54-21м-2020	
	Компот из смородины	150	0.2	0.1	6.3	26.6	54-7хн-2020	
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	Пром.	
	Всего за обед:	550	23.8	17.3	80.8	582.6		
Ужин:								
	Суп молочный с манной крупой	200	3.9	3.8	15.3	55.9	121	
	Напиток из шиповника	180	0.5	0.1	13.5	58.8	54-13хз-2020	
	Батон йодированный	20	1.6	0.2	9.8	47.4	Пром.	
	Всего за ужин:	400	6.0	4.1	38.6	162.1		
	Итого за 8 день:	1467	38.9	32.5	176.7	1056.1		

	Четверг, 2 неделя, 9 день							
Завтрак 1:	Запеканка из творога	130	25.7	9.2	18.7	261.1	54-1т-2020	
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5	Пром.	
	Чай с молоком и с сахаром	180	1.5	1.1	8.6	50.0	54-2гн-2020	
	Батон йодированный	20	1.6	0.2	9.8	47.7	Пром.	
	Масло сливочное порционное	7	0.07	5.1	0.07	46.2	53-19з-2020	
	Всего за 1 завтрак:	357	30.2	17.3	48.2	470.5		
Завтрак 2:								
	кефир 2.5%	150	4.3	3.7	6.0	75.1	Пром.	
	Всего за 2 завтрак:	150	4.3	3.7	6.0	75.1		
Обед:								
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0.3	1.6	0.9	18.8	54-5з-2020	
	Суп картофельный с рыбой (минтай)	150	6.2	1.9	10.9	86.5	54-20с-2020	
	Капуста тушеная с мясом	180	19.8	19.8	11.9	305.3	54-10м-2020	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8	54-1хн-2020	
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	Пром.	
	Всего за обед:	560	30.4	23.8	61.2	581.7		
Ужин:								
	Каша жидкая молочная рисовая	150	3.9	4.1	21.5	138.4	54-21к-2020	
	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	24.1	54-2гн-2020	
	мандарин	80	0.6	0.1	6.0	28.0	Пром.	
	Всего за ужин:	410	4.6	4.2	33.2	190.5		
	Итого за 9 день:	1477	69.5	49.0	148.6	1317.3		

	Пятница, 2 неделя, 10 день							
Завтрак 1:								
	Омлет натуральный	150	12.7	18.0	3.3	225,5	54-1о-2020	
	Чай с сахаром	180	0.1	0	5.7	24.1	54-2ГН-2020	
	Хлеб ржано - пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	74.5	Пром.	
	Батон йодированный	20	1.6	0.2	9.8	47.7	Пром.	
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	2.9	0	35.8	54-1з-2020	
	Всего за 1 завтрак:	380	18.0	21.3	26.7	407.6		
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	30	0.2	0.05	0.7	4.2	54-2з-2020	
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3.5	4.2	7.6	82.7	54-2с-2020	
	Рис припущенный	110	2.5	3.5	25.6	144.3	54-7Г-2020	
	Котлета из курицы	60	11.4	2.5	7.9	101.1	54-5М-2020	
	Соус белый основной	20	0.5	0.7	0.8	12.4	54-2соус-202	
	Напиток из шиповника	150	0.4	0.1	11.8	56.8	54-13ХН-2020	
	Батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2	Пром.	
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1		
	Всего за обед:	570	22.2	11.5	77.0	511.8		
Ужин:	Пудинг манный с вареньем	130/30	5.6	7.7	56.3	316	190	
	Кисель плодово- ягодный	180	1.2	0	26.0	109.3	517	
	пряник	60	2.5	3.1	31.4	154.0	Пром.	
	Всего за ужин:	400	9.3	10.8	113.7	597.3		
	Итого за 10 день:	1450	50.4	43.6	231.4	1573.9		
	Итого за 2 неделю:	7383	251.8	195.9	924.7	6441.7		
	Всего за 10 дней		496.2	399.4	1892.8	13.263. 4		
	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.