

Утверждаю :

Директор ГБОУ ООШ п.Кошелёвка

Приложение №8

к СанПин 2.3/2.4.3690



Юсупова Л.Е

Приказ №84 от 24.02.22гг

Меню приготовляемых блюд

СП « Детский сад» ГБОУ ООШ п. Кошелёвка

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

(весенне-летний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша рисовая жидкая с маслом	200/4	3,91	5,66	40,17	180,17	33
	Какао с молоком	200	2,75	3,2	20,37	139,81	22
	Хлеб пшеничный с сыром	30/8	4,52	4,0	13,98	90,5	125
Итого за завтрак		430	11,18	12,86	74,52	410,48	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,0	105
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,0	
Обед	Салат из зеленого горошка	50	0,70	5,61	10,18	70,81	68
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,70	6,72	17,49	92,41	98
	Котлеты рыбные	70	9,27	8,61	16,61	178,91	52
	Картофельное пюре	130	4,2	7,28	20,75	123,62	63
	Чай с сахаром	180	0,32	0,0	40,42	170,54	40
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	24,77	29,18	108,82	805,79	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая с маслом	200/5	6,05	5,81	17,5	138,35	679
	Ватрушка с творогом	70	4,08	5,19	39,98	237,18	492
	Молоко кипячёное	200	6,0	6,4	9,4	119,2	965
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотнённый полдник		490	17,65	17,56	67,86	541,73	
Итого за день		1710	54,0	60,0	261,0	1800,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша «Геркулес» жидкая с маслом	200/4	4,41	6,51	30,53	200,1	5
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,38	57,12	194
	Бутерброд с повидлом	30/10	3,52	4,5	15,9	130,3	2
Итого за завтрак		430	7,93	11,01	56,81	387,52	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89,0	105
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	21,8	89,0	
Обед	Салат «Полевой»	50	0,60	5,35	5,27	54,52	30
	Суп крестьянский с крупой	180	6,2	10,27	12,95	150,97	44
	Капуста тушеная с рыбой	200/60	15,82	14,36	47,54	309,65	212
	Кисель + С витаминизация	180	0,9	0,1	40,0	110,98	157
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
	Итого за обед		690	29,1	31,04	109,13	795,62
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	200/4	1,67	7,09	15,2	72,77	129
	Пряник	50	5,88	5,6	48,28	302,09	9
	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	6,4	5,0	8,8	106,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		470	15,47	17,85	73,26	527,86	
Итого за день		1690	54,0	60,0	261,0	1800,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша вязкая ячневая молочная с маслом	200/4	5,2	6,8	45,9	255,7	77
	Какао с молоком	200	2,75	3,2	20,37	139,81	22
	Хлеб пшеничный с сыром	30/8	4,52	4,0	13,98	90,5	125
Итого за завтрак		430	12,47	14,0	80,25	486,01	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,0	105
			0,4	0,4	9,8	42,0	
Обед	Винегрет овощной	50	1,10	5,5	14,2	60,45	25
	Щи из свежей капусты	180	2,01	6,98	18,73	71,11	37
	Гуляш из говядины	70	13,01	9,32	20,49	248,75	256
	Рис припущенный	130	2,78	2,89	30,95	130,46	316
	Чай с сахаром	180	0,11	0,11	25,8	103,18	332
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	24,59	25,76	113,54	783,45	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с маслом	200/5	6,8	6,9	7,9	131,46	56
	Оладьи с повидлом	70/15	2,22	7,78	40,53	208,08	168
	Кефир	200	6,0	5,0	8,0	102,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		490	16,54	19,84	57,41	488,54	
Итого за день		1710	54,0	60,0	261,0	1800,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом	200/4	7,05	7,25	30,9	220,21	3
	Кофейный напиток с молоком	200	4,28	3,36	21,45	160,23	45
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/7	3,52	4,62	8,9	97,8	3
Итого за завтрак		430	14,85	15,23	64,25	478,24	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0,2	8,1	43,0	105
Итого за 2 завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43,0	
Обед	Салат луковый	50	0,60	3,02	5,27	54,52	45
	Суп с клецками	180	5,51	5,6	29,56	91,79	779
	Жаркое домашнему	200	12,22	20,21	53,04	356,84	51
	Компот из свежих яблок	180	0,42	0,17	15,58	75,11	39
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	24,33	29,96	106,82	747,76	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный запеченный	200	3,9	7,0	37,1	225,2	235
	Вафли	50	2,1	2,45	35,55	156,0	22
	Йогурт питьевой	200	6,4	5,0	68,8	106,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		470	13,92	14,61	81,83	531,0	
Итого за день		1690	54,0	60,0	261,0	1800,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша пшённая жидкая с маслом	200/4	7,5	9,2	6,54	208,84	70
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,38	57,12	194
	Бутерброд с повидлом	30/10	3,52	4,5	15,9	130,3	2
Итого за завтрак		430	11,02	13,7	29,29	396,26	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89,0	105
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	21,8	89,0	
Обед	Кабачковая икра	50	1,1	5,2	4,5	50,1	
	Суп гороховый с гренками	180/18	4,51	7,18	22,01	114,38	88
	Рыба тушеная	70	11,32	10,32	21,58	182,05	35
	Макаронные изделия отварные	130	2,31	4,4	28,05	97,82	104
	Компот из смеси сухофруктов + С витаминизация	180	0,32	0,0	40,42	170,54	40
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	25,14	28,06	119,93	784,39	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой (рис)	200/3	4,75	5,38	35,5	208,25	392
	Булочка сдобная	70	4,47	7,6	45,7	176,5	31
	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	5,6	5,0	7,8	98,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		490	16,34	18,14	89,98	530,35	
Итого за день		1710	54,0	60,0	261,0	1800,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	200/4	6,8	6,9	7,9	131,46	56
	Какао с молоком	200	2,75	3,2	20,37	139,81	22
	Хлеб пшеничный с сыром	30/8	4,52	4,0	13,98	90,5	125
Итого за завтрак		430	14,07	14,1	42,25	361,77	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,0	105
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,0	
Обед	Салат свекольный с изюмом	50	2,0	4,7	12,92	120,6	18
	Суп-пюре из картофеля	180	3,57	6,29	35,8	184,7	816
	Капуста тушеная с мясом	200/60	12,81	16,03	42,08	240,75	39
	Чай с сахаром	180	0,9	0,1	40,0	110,98	157
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	24,86	28,08	134,17	826,53	
Уплотненный полдник	Каша «Дружба» молочная с маслом	200/3	4,5	5,46	16,2	176,6	68
	Булочка творожная	70	2,25	6,8	48,8	240,1	55
	Кефир	200	6,4	5,0	8,8	106,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		490	14,67	17,42	74,78	569,7	
Итого за день		1710	54,0	60,0	261,0	1800,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	Не-рециркулы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша перловая вязкая с маслом	200/4	6,88	7,49	45,82	251,02	384
	Кофейный напиток с молоком	200	4,28	3,36	21,45	160,23	45
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/7	3,52	4,62	8,9	97,8	3
Итого за завтрак		430	14,68	15,47	76,17	509,05	105
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,9	0,2	8,1	43,0	105
Итого за 2 завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43,0	
Обед	Салат из свежих помидор	50	1,8	5,47	10,5	58,7	71
	Суп с гречневой крупой	180	2,99	5,37	17,8	107,02	205
	Котлета мясная	70	13,82	8,94	25,2	190,8	42
	Гороховое пюре	130	2,35	5,1	21,20	105,03	36
	Кисель	180	0,11	0,11	25,8	103,18	332
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	26,65	25,95	103,87	733,73	
Уплотненный полдник	Картофель тушеный в молоке	200/5	2,03	5,44	23,35	157,14	27
	Оладьи с повидлом	70/13	2,22	7,78	40,53	208,08	168
	Йогурт питьевой	200	6,0	5,0	8,0	102,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		490	11,77	18,38	72,86	514,22	
Итого за день		1710	54,0	60,0	261,0	1800,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша манная жидкая с маслом	200/4	7,05	7,25	30,9	220,21	3
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,38	57,12	194
	Бутерброд с повидлом	30/10	3,52	4,5	15,9	130,3	2
Итого за завтрак		430	6,64	11,75	36,68	289,43	
2 завтрак	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89,0	105
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	21,8	89,0	
Обед	Салат из свежих овощей	50	1,17	6,02	11,46	59,92	20
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/30	6,8	8,67	36,27	146,25	318
	Гуляш из говядины	70	10,29	10,32	25,49	248,75	259
	Каша гречневая	130	4,49	5,48	28,99	161,24	36
	Компот из свежих яблок +С витаминизация	180	0,42	0,17	15,58	75,11	39
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	28,75	31,62	121,16	860,77	
Уплотненный полдник	Макаронник	200/5	4,4	6,18	31,04	177,92	104
	Булочка «Веснушка»	70	5,59	5,19	41,54	237,28	473
	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	5,6	5,0	7,8	98,6	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		490	17,11	16,53	81,36	560,80	
Итого за день		1710	54,0	60,0	261,0	1800,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша овсяная жидкая с маслом	200/4	5,75	6,9	42,8	199,97	
	Какао с молоком	200	2,75	3,2	20,37	139,81	
	Хлеб пшеничный с сыром	30/8	4,72	4,0	13,98	90,5	
Итого за завтрак		430	13,22	14,1	77,15	430,28	
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,0	103
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,0	
Обед	Салат из свежих огурцов	50	1,23	6,07	11,18	45,84	70
	Борщ украинский	180	5,05	8,39	13,1	180,48	144
	Плов с мясом	200/60	12,90	14,28	19,0	291,21	24
	Чай с сахаром	180	0,9	0,1	40,0	110,98	157
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0	
Итого за обед		690	25,66	29,80	86,65	798,01	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой (гречка)	200/3	3,4	4,95	22,7	172,6	64
	Печенье галетное	50	3,8	5,59	55,72	208,11	492
	Кефир	200	6,0	5,0	8,0	102,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
Итого за уплотненный полдник		470	14,72	15,70	87,40	529,71	
Итого за день		1690	54,0	60,0	261,0	1800,0	
Среднее значение за период		1704	54,0	60,0	261,0	1800,0	

В данном документе прошито
пронумеровано и скреплено печатью

сценариями шеств

11 листов.

Директор Сегин Юсупова Л.Е.

