

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЫ «РАДУГА» МБОУ «СОШ п. Опытный»
(возрастная группа от 5 до 7 лет) на весенне-летний период**

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 5 до 7 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Первый день (понедельник)													
	ЗАВТРАК													
173	Каша молочная пшеничная с маслом	155	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
	Апельсины свежие	150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
		итого	14,40	16,08	76,3	271,28	0,16	1,26	24,12	0,468	340,29	103,78	268,12	2,54
	ОБЕД													
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,408	39,96	0,00	0,017	2,816	0,00	13,393	7,912	23,76	0,45
99	Суп овощной с фасолью со сметаной	205	4,55	4,99	9,15	142,6	0,07	10,38	0,00	2,4	45,57	49,28	21,35	0,81
413	Котлеты рубленные с соусом	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
79	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		итого	22,75	24,56	88,93	727	0,13	12,97	11,39	4,08	92,8	72,33	236	6,24
	ПОЛДНИК													
741	Ватрушка с творогом	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
386	Напиток кисломолочный	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,2	1,4	40,0	0,00	240,0	180,0	28,0	0,2
		итого	10,42	7,38	36,08	335	0,29	1,41	40,05	0,15	255,11	190,04	77,14	1,12

		ВСЕГО	47,57	48,02	201,31	1333,28	0,58	15,64	75,56	4,698	688,2	366,15	581,26	9,9	
	Второй день (вторник)														
	ЗАВТРАК														
174	Каша молочная рисовая с маслом	155	4,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53	0,42	
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22	
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2	
		итого	6,55	7,60	79,28	415,60	0,11	1,01	17,48	0,7	131,00	43,63	148,67	3,79	
	ОБЕД														
39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,64	4,23	5,73	67,62	0,05	5,02	0,00	1817	11,73	39,14	14,48	0,54	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	205	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95	
260	Гуляш из говядины	80(50/30)	7,90	7,68	2,5	110,55	0,07	3,73	0,00	0,47	15,4	46,33	14,07	1,53	
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65	
348	Компот из плодов сушеных	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26	
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
		итого	22,98	29,05	94,59	780,17	0,16	0,21	20,61	7,13	152,86	192,10	372,35	9,76	
	ПОЛДНИК														
786	Булочка творожная	50	6,65	1,8	5,95	148	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79	
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6	
		итого	8,05	2	32,35	268	0,01	0,19	80,38	0,4	65,22	36,79	82,18	1,39	
		ВСЕГО	37,58	38,65	206,22	1463,77	0,28	1,41	118,47	8,23	349,08	272,52	603,20	14,94	
	Третий день (среда)														
	ЗАВТРАК														
53-19з-2020	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02	
54-1т-2020	Запеканка творожная со сгущенкой	150	27,29	12,25	23,45	317	36,49	0,07	0,65	1,18	222,38	33,48	294,23	1,03	
54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44	
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2	
		итого	31,04	21,3	67,99	592,00	36,62	0,14	20,05	1,82	255,63	53,36	342,91	4,60	
	ОБЕД														
47	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35	

108	Суп картофельный с клецками	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
54-6р-2020	Рыба припущенная с соусом	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
54-4хн-2020	Компот из изюма витаминизированный	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		итого	23,43	19,26	80,37	717	0,17	0,36	55,51	3,93	149,88	83,9	404,2	6,04
	ПОЛДНИК													
741	Ватрушка с творогом	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
699	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
	Апельсины свежие	150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
		итого	9,95	7,66	68,48	385,0	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,76	1,42
		всего	64,02	47,82	207,04	1649	36,89	0,7	155,59	6,01	500,57	163,61	879,87	9,86
	Четвертый день (четверг)													
	ЗАВТРАК													
15	Сыр порциями	10	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
173	Каша молочная пшеничная с маслом	180/5	18,44	9,14	21,03	262,00	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
		итого	24,82	13,38	71,43	517,0	0,82	0,23	2,14	2,36	308,48	44,52	259,24	3,34
	ОБЕД													
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,655	3,65	6,72	62,34	0,00	0,012	3,86	0,00	17,56	10,10	19,08	0,88
88	Щи из свежей капусты со сметаной на мясном бульоне	205	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
265	Плов из свинины	150	13,52	16,88	28,08	408,0	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,00	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		итого	25,88	21,13	73,9	811,34	0,26	0,26	25,29	6,74	118,08	110,71	330,05	6,2
	ПОЛДНИК													
	Вафли мягкие	100	5,95	24,2	46,6	450	0,02	0	0	0	15	0	62,82	1,55
699	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
		итого	6,15	24,24	72,33	550	0,03	0,01	13,2	0,04	22,96	2,86	67,88	1,69
		всего	53,28	44,23	189,7	1608,34	1,098	0,5	40,63	9,14	440,52	158,09	619,48	10,3
	Пятый день (пятница)													
	ЗАВТРАК													
173	Каша молочная гречневая с маслом	155	6,76	7,66	31,2	222	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86

741	Ватрушка с повидлом	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
699	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
		итого	4,76	2,4	52,51	331	0,09	0,02	6,45	0,16	21,99	11,96	52,66	1,09
		всего	41,10	39,81	238,62	501,56	1,63	1,11	47,79	6,15	486,42	189,92	635,76	9,13
	Седьмой день (вторник)													
	ЗАВТРАК													
181	Каша молочная манная с маслом	155	5,67	6,98	30,82	209	0,08	0,1	1,23	0,43	174,02	20,72	69,12	0,52
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,2	4	2,8	13	0,22
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
		итого	8,85	7,36	68,63	118,13	0,09	1,06	11,23	1,11	188,32	28,34	74,67	2,29
	ОБЕД													
25	Салат «Степной»	60	1,02	3,48	5,46	69,6	40,32	0,05	6,90	0,00	9,55	11,23	28,39	0,45
54-5м-2020	Борщ из свежей капусты со сметаной	205	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
54-6г-2020	Котлета рубленая из филе птицы с соусом	80(50/30)	10,84	7,60	1,86	157,00	0,00	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
54-1хн-2020	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,04	0,00	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
348	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		итого	19,86	19,1	80,38	728	0,19	12,78	10,37	4,55	151,41	95,42	321,42	6,57
	ПОЛДНИК													
741	Ватрушка с творогом	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
		итого	9,86	7,54	58,3	349	0,05	0,28	80,13	0,55	89,18	35,93	131,74	1,4
		всего	38,57	34,0	207,31	1195,13	0,33	14,12	101,73	6,21	428,91	159,69	527,83	10,26
	Восьмой день (среда)													
	ЗАВТРАК													
174	Каша молочная пшеничная с маслом	155	6,45	7,78	33,02	228	0,08	0,19	0,98	0,12	104,29	41,88	156,92	1,1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
79	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
451	Кондитерское изделие	100	3,35	3,77	36,03	191,5	0,08	0,00	20,00	15,0	9,87	37,48	13,9	0,71
		итого	13,18	11,91	113,02	610,50	0,08	0,23	2,02	0,61	123,92	60,21	257,13	2,77
	ОБЕД													
47	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35

174	Каша молочная рисовая с маслом	155	4,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53	0,42
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
		итого	8,43	7,39	85,06	444	0,07	0,14	24,18	0,76	170,62	45,63	171,13	2,18
	ОБЕД													
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	2,74	46,62	272,73	0,028	10,83	0,00	10,64	10,473	19,104	0,499
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
451	Биточки рубленые с соусом	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
54-3гн-2020	Чай с лимоном	222	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		итого	23,56	21,26	102,01	800	0,15	12,86	20,95	3,915	85,65	194,12	377,67	9,62
	ПОЛДНИК													
741	Ватрушка с повидлом	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
		итого	6,02	2,58	54,48	355	0,09	0,13	80,05	0,55	51,11	46,04	75,14	1,52
		всего	38,82	35,74	228,38	1599	0,22	13,37	125,13	5,705	305,06	270,85	640,44	13,12

При составлении меню использовались:

Сборник технических нормативов, рекомендованных НИИ питания РАМН, «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Москва, Дели плюс, 2017год.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2004 год

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд.2002 год

Сборник технических нормативов изд.2008 год

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях, г. Новосибирск, 2021 г.