

"Утверждаю"

Руководитель филиала



Куктаева Г.К.

Приказ № 146 от 02.10.2023 г.

Меню приготовляваемых блюд

основного (организованного) питания для воспитанников Детского сада при филиале школы Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Ершова Саратовской области

им. Героя Советского Союза Зуева М.А.» в с. Миусс

Возрастная категория: 3-7 лет

Разработано с использованием **Сборника технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делли плюс, 2017 г.** Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делли плюс, 2014г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. — М.: Делли принт, 2011. — 584 с.

Приложение N 8

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рекомендуемый образец

Меню приготавливаемых блюд: Возрастная категория: 3-7 лет (Детский Сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры, г	углеводы		
Неделя 1 День 1	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150	6,17	7,8	31,6	222,8	173
	чай с сахаром	200	6	5	22	158	118
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,88	8,4	54,6	118
Завтрак		370	13,57	13,68	62	435,4	338
итого завтрак		100	0,4	0,4	9	44,4	382
Неделя 1 День 2	Сок плодово-ягодный	200	1	0	20,2	84,8	99
	Суп из овощей	200	1,3	3,99	7,32	76,2	203
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,7	5,8	30,5	195,7	294
Неделя 1 День 3	Котлета из мяса птицы	70	11	8,1	10,2	158,9	118
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,88	8,4	54,6	118
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	118
итого обед		670	21,94	19,61	89,22	654,2	158
Неделя 1 День 4	чай с сахаром	200	6	5	22	158	118
	булочка сладкая	70	3,5	2,2	21	136,5	118
	итого полдник	270	9,5	7,2	43	294,5	118
итого за день:		1410	45,41	40,89	203,22	1428,5	
Неделя 1 День 2	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	6,49	9,2	25,1	210,7	183
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,68	19,95	100,6	379
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,88	8,4	54,6	118
Завтрак		370	10,99	12,76	53,45	365,9	118
итого завтрак		200	6	5	22	158	118
Неделя 1 День 3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	132,8	349
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на МКБ	200	5,2	4,42	13,3	126,6	102
	Плов из мяса птицы	150	12,75	7,4	27,37	226,9	291
Неделя 1 День 4	Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,88	8,4	54,6	118
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	118
	итого обед	600	21,59	13,63	93,68	624,9	118
Неделя 1 День 5	чай с сахаром	200	6	5	22	158	118
	булочка сладкая	50	3,5	2,2	21	136,5	118
	итого полдник	250	9,5	7,2	43	294,5	118
итого за день:		1420	38,49	26,71	167,08	1132	
Неделя 1 День 3	Суп молочный с вермишелью	200	4,3	3,7	14,3	120	120
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,88	8,4	54,6	118
Завтрак		420	5,77	4,6	37,7	234,6	376
итого завтрак		200	0,07	0,02	15	60	376
Неделя 1 День 4	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,2	4,1	8,7	88	82
	Жаркое из говядины по домашнему	150	12,3	34,5	12,75	227,25	259
Неделя 1 День 5	Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,88	8,4	54,6	118
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	118
	итого обед	600	17,51	40,34	57,45	513,85	376
Неделя 1 День 6	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	булочка сладкая	50	3,5	2,2	21	136,5	118
	итого полдник	250	3,57	2,22	36	196,5	118
итого за день:		1470	22,55	43,46	116,85	824,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры, г	углеводы		
Неделя 1 День 4	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	150	5,36	8,37	26,46	203,5	182
	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,5	118,6	382
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,88	8,4	54,6	111
	итого завтрак	370	10,84	12,75	52,36	376,7	338
итого завтрак2	Яблоко свежие	100	0,4	0,4	9	44,4	338
	итого завтрак2	100	0,4	0,4	9	44,4	338
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	132,8	349
	Суп картофельный	200	1,8	2,2	13,5	91,2	97
	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,8	115,5	139
	Пюре картофельное	70	9,2	9,9	6,2	73,5	279
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,88	8,4	54,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	111
	итого обед	670	17,7	19,43	84,51	551,6	158
	чай с сахаром	200	6	5	22	158	111
булочка слоеная	50	3,5	2,2	21	136,5	111	
итого полдник	250	9,5	7,2	43	294,5	111	
итого за день:		1390	38,44	39,78	188,87	1267,2	
Неделя 1 День 5	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	150	4,36	7,65	23,1	179,2	181
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,88	8,4	54,6	111
	итого завтрак	370	5,83	8,55	46,5	293,8	376
	итого завтрак2	200	0,07	0,02	15	60	376
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	ши из свежей капусты с картофелем на МКБ	200	1,4	3,96	6,32	71,8	88
	Рагу из курицы	150	10,76	10,04	13,02	186,6	289
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,88	8,4	54,6	111
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	111
итого обед	600	15,17	15,74	55,34	457	376	
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
булочка слоеная	50	3,5	2,2	21	156,5	111	
итого полдник	250	3,57	2,22	36	196,5	111	
итого за день:		1420	20,21	18,86	114,74	768,1	
Неделя 2 День 1	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150	6,17	7,8	31,6	222,8	173
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,88	8,4	54,6	111
	итого завтрак	370	7,64	8,7	55	337,4	338
	итого завтрак2	100	0,4	0,4	9	44,4	338
	Яблоко свежие	100	0,4	0,4	9	44,4	338
	итого завтрак2	100	0,4	0,4	9	44,4	338
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,07	9,5	85,8	96
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,37	262,5	171
Котлета из мяса птицы	70	11	8,1	10,2	158,9	294	
Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,88	8,4	54,6	111	
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	111	
итого обед	670	23,9	22,86	93,07	705,8	376	
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
булочка слоеная	50	3,5	2,2	21	156,5	111	
итого полдник	250	3,57	2,22	36	196,5	111	
итого за день:		1390	35,51	34,18	193,07	1284,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры,	углеводы			
Неделя 2 День 2	Каша жидкая молочная из трещеновой крупы	150	6,49	9,2	25,1	210,7	183	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,68	19,95	100,6	379	
Завтрак	Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,88	8,4	54,6	ПП	
Итого завтрак		370	10,99	12,76	53,45	365,9		
Итого завтрак2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
Итого завтрак2	Компот из смеси сухофруктов	200	0,07	0,09	32,01	132,8	349	
	Пи из свежей капусты с картофелем на МКБ	200	1,4	3,96	6,32	71,8	88	
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,7	5,8	30,5	195,7	203	
	Трица жареная	70	15,5	18,02	0,056	225,4	293	
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,88	8,4	54,6	ПП	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	ПП	
	Итого обед	Чай с сахаром	670	26,24	29,59	89,886	764,3	
Итого обед	Булочка слобная	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Итого подлник	50	3,5	2,2	21	136,5	ПП	
Итого подлник		250	3,57	2,22	36	196,5		
Итого за день:		1490	40,87	44,59	194,336	1386,7		
Неделя 2 День 3	Суп молочный с крупой	200	2,9	3,5	6,1	71,2	121	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
Завтрак	Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,88	8,4	54,6	ПП	
Итого завтрак		420	4,37	4,4	29,5	185,8		
Итого завтрак2	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9	44,4	338	
Итого завтрак2		100	0,4	0,4	9	44,4		
Итого завтрак2	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388	
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на МКБ	200	5,2	4,42	13,3	126,6	102	
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,06	11,85	20,4	137,25	312	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	0,95	2,03	2,66	72,21	229	
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,88	8,4	54,6	ПП	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	ПП	
	Итого обед	Чай с сахаром	670	12,83	20,3	78,12	562,86	
Итого обед	Булочка слобная	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Итого подлник	50	3,5	2,2	21	136,5	ПП	
Итого подлник		250	3,57	2,22	36	196,5		
Итого за день:		1440	21,17	27,32	152,62	989,56		
Неделя 2 День 4	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	150	4,28	7,7	30,5	210	174	
	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,5	118,6	382	
Завтрак	Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,88	8,4	54,6	ПП	
Итого завтрак		370	9,76	12,08	56,4	383,2		
Итого завтрак2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
Итого завтрак2		200	0,07	0,02	15	60		
Итого завтрак2	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Ворш с капустой и картофелем на МКБ	200	2,2	4,1	8,7	88	82	
	Пюре из бобовых (горох) с маслом	150	12,98	6,52	33,36	242,86	199	
	Тушиш из отварной говядины	70	9,38	9,8	2,3	114,8	246	
	Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,88	8,4	54,6	ПП	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	ПП	
	Итого обед	Чай с сахаром	670	27,57	22,16	80,36	644,26	
Итого обед	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Булочка слобная	50	3,5	2,2	21	136,5	ПП	
Итого подлник		250	3,57	2,22	36	196,5		
Итого за день:		1490	40,97	36,48	187,76	1283,96		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы			
Неделя 2	День 5							
	Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом Чай с сахаром	150 200	4,36 0,07	7,65 0,02	23,1 15	179,2 60	181 376
	Завтрак	Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,88	8,4	54,6	ПР
	Итого завтрак		370	5,83	8,55	46,5	293,8	
	Завтрак2	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9	44,4	338
	Итого завтрак2		100	0,4	0,4	9	44,4	
	обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	132,8	349
		Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,27	13,96	94,6	103
		Рагу овощное	150	2,5	15,6	12,2	202,8	143
		Котлета из мяса птицы	70	11	8,1	10,2	158,9	294
		Хлеб пшеничный в/с	20	1,4	0,88	8,4	54,6	ПР
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	ПР
	Итого обед		670	19,24	27,78	89,37	727,7	
	полдник	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	132,8	349
		Булочка слоеная	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
	Итого полдник		250	4,2	2,29	53,01	269,3	
	Итого за день:		1390	29,67	39,02	197,88	1335,2	