

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»

Приказ № _____ от «___» _____ г. Е.З. Чернякевич



УТВЕРЖДАЮ:

ИП _____ Банникова Т.Н.

«___» _____ г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

В СТРУКТУРНОМ ПОДРАЗДЕЛЕНИИ-ДЕТСКИЙ САД «ГАЛАКТИКА»

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 3-7 ЛЕТ

С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

Питание осуществляет Индивидуальный предприниматель Банникова Татьяна Нурулловна

Свидетельство о государственной регистрации ИП

№ 002562759 от 18 декабря 2000 г.

Меню составлено по № Сборнику технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений 2021г.

ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 3-7 ЛЕТ
С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

День 3

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
229/2021	ЗАВТРАК КАША "ДРУЖБА"	200	1,06	1,44	5,67	39,85	0,02	0,03	0,27	8,08	25,58	28,29	6,18	0,12		
86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16			0,05		1,40	0,90	0,70	0,13		
464/2021	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180			8,98	35,93					0,27			0,03		
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24		
Итого ЗАВТРАК :			2,60	7,24	31,43	201,26	0,04	0,04	0,32	8,08	31,05	42,19	9,48	0,52		
501/2021	2-ОЙ ЗАВТРАК СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80		
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80		
42/2021	ОБЕД САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1,05	3,15	5,95	56,35	0,05	0,03	7,56		7,34	28,07	10,08	0,39		
129/2021	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,84	2,96	12,75	85,03	0,08	0,04	7,80		10,04	49,78	16,36	0,79		
329/2021	БИГУС.	170	14,41	18,89	7,69	258,40	0,05	0,07	57,66		63,57	49,14	26,28	0,94		
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,07	0,07	10,75	43,92	0,01		1,80		3,15	1,98	1,62	0,42		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01				1,60	5,20	1,12	0,09		
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55		
Итого ОБЕД :			22,79	25,93	65,63	587,08	0,26	0,16	74,82		97,20	187,17	67,96	4,18		
14/2021	ПОЛДНИК САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	50	0,34	3,05	0,91	32,34	0,01	0,01	3,33		8,08	14,31	6,65	0,24		
241/2021	РИС С ОВОЩАМИ	130	3,71	4,60	34,09	192,56	0,09	0,04	2,46		14,94	108,30	37,98	0,99		
582/2021	ПЕЧЕНЬЕ.	20	1,02	0,81	15,00	71,40					0,03	0,05	0,02			
459/2021	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,07	0,01	10,20	41,11			2,89		3,25	1,63	0,90	0,08		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22		
Итого ПОЛДНИК :			8,94	8,87	84,80	454,61	0,12	0,06	8,68		30,30	137,29	48,35	1,53		
Всего за день :			35,33	42,24	204,86	1340,75	0,44	0,28	87,82	8,08	172,55	380,65	133,79	9,03		
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,8																

ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 3-7 ЛЕТ
С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

День 4

№ рещ.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг								
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe							
227/2021	ЗАВТРАК КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ	200	4,47	4,70	29,08	176,49	0,12	0,04													
467/2021	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	180	4,09	3,51	17,53	118,09	0,05	0,20	1,76	27,00	162,29	121,50	18,90	0,17							
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01													
Итого ЗАВТРАК :			10,06	14,01	56,89	393,90	0,19	0,25	1,76	47,00	202,81	288,29	43,70	1,22							
82/2021	2-ОЙ ЗАВТРАК ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00												
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00												
87/2012	ОБЕД САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И СВЕКОЛЬНИК	50	0,86	3,26	5,84	56,10	0,07	0,04	3,68												
98/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	180	1,65	3,78	12,36	90,10	0,05	0,05	11,57												
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	70	12,54	12,42	10,72	204,80	0,06	0,13	0,20	3,08	26,67	135,51	18,10	1,80							
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	130	4,89	4,82	30,36	184,39	0,13	0,05													
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	180	0,02	0,02	5,12	20,75			0,32												
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01														
Итого ОБЕД :			25,38	25,16	92,89	699,52	0,38	0,29	15,77	23,88	97,70	413,64	102,72	7,34							
376/2021	ПОЛДНИК РАГУ ИЗ ОВОШЕЙ	200	20,53	21,75	21,18	362,57	0,23	0,24	24,94	45,80	33,61	231,95	50,45	2,46							
531/2021	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	9,93	2,54	26,12	167,03	0,07	0,10	0,06	15,94	40,79	86,31	12,43	0,58							
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92															
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01														
Итого ПОЛДНИК :			31,98	24,45	67,12	616,40	0,31	0,34	25,00	61,74	76,36	323,50	64,03	3,16							
Всего за день :			67,82	64,02	226,70	1754,22	0,91	0,90	52,53	132,62	392,87	1036,43	219,45	13,92							
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 0,9 : 3,3																		

ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 3-7 ЛЕТ
С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

День 5

№ реч.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины							Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
21/2021	ЗАВТРАК КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" НА ВОДЕ	200	8,33	9,33	32,18	246,00	0,24	0,20	1,27	39,60	141,89	235,33	71,00	1,71		
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	180			8,98	35,93						0,32	0,04	0,03	0,03	
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01				3,80	13,00	2,60	0,24	
Итого ЗАВТРАК :			9,83	15,13	51,44	381,25	0,26	0,21	1,27	39,60	146,01	248,37	73,63	1,98		
501/2021	2-ОЙ ЗАВТРАК СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80	
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00			14,00	14,00	8,00	2,80	
1/2021	ОБЕД САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ	50	0,77	3,04	4,64	49,01	0,01	0,02	17,95			20,25	14,60	7,85	0,27	
100/2021	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,70	4,06	11,74	90,24	0,09	0,05	11,68			11,64	49,66	20,74	0,72	
372/2021	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	13,99	14,95	9,30	227,75	0,09	0,14	1,60	30,80	36,58	135,64	17,77	1,07		
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,27	5,25	34,31	197,55	0,04	0,03		23,20	5,10	71,19	23,15	0,48		
494/2021	КОМПОТ ИЗ ЯЗЫМА	180	0,41	0,09	20,83	85,77	0,03	0,01				14,67	23,22	7,56	0,57	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01					1,60	5,20	1,12	0,09	
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02				11,50	53,00	12,50	1,55	
Итого ОБЕД :			25,56	28,25	109,31	793,70	0,33	0,27	31,23	54,00	101,34	352,51	90,69	4,75		
307/2021	ПОЛДНИК КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	9,51	3,20	5,03	86,91	0,10	0,09	0,45	20,90	19,95	98,24	14,67	0,43		
152/2021	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	130	2,48	6,49	20,21	149,18	0,15	0,09	24,80			12,40	72,04	28,52	1,12	
578/2021	СУШКИ	20	1,69	2,25	13,95	82,91	0,02	0,01		13,00	8,20	17,40	3,00	0,20		
486/2021	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,08	0,08	11,94	48,80	0,01		2,00			3,50	2,20	1,80	0,47	
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,80	0,40	24,60	117,20	0,02	0,01				4,00	13,00	2,80	0,22	
Итого ПОЛДНИК :			17,56	12,42	75,73	485,00	0,30	0,20	27,25	33,90	48,05	202,88	50,79	2,44		
Всего за день :			53,95	56,00	259,48	1757,75	0,91	0,70	63,75	127,50	309,40	817,76	223,11	11,97		
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,0 : 4,8													

ЛЕТНИЙ ПЕРИОД 3-7 ЛЕТ
С ЗАМЕНОЙ МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

День 9

№ рц.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины						Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Са	Р	Мg	Fe		
212/2021	ЗАВТРАК КАША ИЗ КРУПЫ "ГЕРКУЛЕС" НА ВОДЕ	200	8,33	9,33	32,18	246,00	0,24	0,20	1,27	39,60	141,89	235,33	71,00	1,71		
467/2021	НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ	180	4,09	3,51	17,53	118,09	0,05	0,20	1,76	27,00	162,29	121,50	18,90	0,17		
576/2021	БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,50	5,80	10,28	99,32	0,02	0,01			3,80	13,00	2,60	0,24		
Итого ЗАВТРАК:			13,92	18,64	59,99	463,41	0,31	0,41	3,03	66,60	307,98	369,83	92,50	2,12		
501/2021	2-ОЙ ЗАВТРАК СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80		
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК:			1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80		
47/2021	ВИНЕГРЕТ	50	0,90	3,10	4,69	50,30	0,03	0,02	8,08		16,97	26,18	11,79	0,51		
116/2021	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,40	4,32	7,88	76,01	0,06	0,04	15,01	5,40	18,09	37,32	14,94	0,54		
367/2018	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	100	11,52	17,59	4,34	221,75	0,08	0,12	5,62	59,58	20,37	112,30	18,72	1,08		
385/2021	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,27	5,25	34,31	197,55	0,04	0,03		23,20	5,10	71,19	23,15	0,48		
494/2021	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,41	0,09	20,83	85,77	0,03	0,01			14,67	23,22	7,56	0,57		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01				1,60	5,20	1,12	0,09		
574/2021	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,90	0,70	18,65	96,50	0,06	0,02			11,50	53,00	12,50	1,55		
Итого ОБЕД:			22,92	31,21	100,54	774,76	0,31	0,24	28,71	88,18	88,30	328,41	89,78	4,82		
148/2021	ПОЛДНИК ОВОЩИ СВЕЖИЕ (ПОРЦИЯМИ)	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	0,01	3,50		8,50	15,00	7,00	0,25		
379/2021	КАРТОФЕЛЬ ЖАРЕНЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО	130	2,25	12,84	18,37	198,04	0,14	0,08	22,54		11,27	65,61	25,92	1,01		
542/2021	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,35	10,08	35,58	250,40	0,07	0,02		1,25	7,73	38,26	6,73	0,53		
501/2021	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	23,00	97,80	0,02	0,02	4,00		14,00	14,00	8,00	2,80		
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,01				2,40	7,80	1,68	0,13		
Итого ПОЛДНИК:			10,23	23,41	92,66	622,21	0,26	0,13	30,04	1,25	43,90	140,67	49,33	4,72		
Всего за день:			48,07	73,46	276,19	1958,18	0,90	0,80	65,78	156,03	454,18	852,91	239,61	14,46		
Соотношение Б:Ж:У = 1:1,5:5,7																

