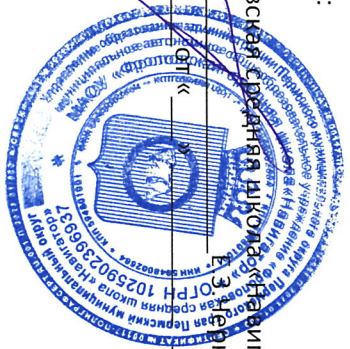


СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МАОУ «Фроловская средняя общеобразовательная школа №1 им. В.И. Ленина»

Приказ № _____ от _____ г.



УТВЕРЖДАЮ:

Банникова Т.Н.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ 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, рецептур 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.

День 2

N рец.	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	Мг	Fe		
ЗАВТРАК																
209/2021	КАША КУКУРУЗНАЯ	200	5,57	7,40	47,35	278,26	0,09	0,06				32,00	15,24	74,99	19,98	1,81
86/2021	ПОВИДЛО	10	0,04		6,50	26,16			0,05				1,40	0,90	0,70	0,13
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 :			7,11	13,20	73,11	439,67	0,11	0,07	0,05	0,07	0,05	32,00	20,76	88,93	23,31	2,21
2-ОЙ ЗАВТРАК																
82/2021	РЬЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00				16,00	11,00	9,00	2,20
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00				16,00	11,00	9,00	2,20
ОБЕД																
9/2021	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	50	0,80	3,05	4,12	47,12	0,01	0,01	12,68				21,11	15,55	7,20	0,29
118/2021	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ	180	1,83	4,31	9,14	82,66	0,07	0,04	14,13	1,62	21,14	49,47	19,01	0,66		
338/2021	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ	70	10,14	11,85	5,20	168,05	0,05	0,11	0,14	18,90	19,15	120,96	17,22	1,54		
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		
496/2021	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	17,68	75,42	0,01	0,05	180,00		11,07	3,06	3,06	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 :			21,28	26,81	84,84	665,81	0,36	0,32	231,75	20,52	97,97	319,28	88,63	5,82		
ПОЛДНИК																
258/2021	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,73	10,54	38,50	275,75	0,19	0,11	7,56	48,00	34,64	160,75	47,23	2,70		
578/2021	СУШКИ.	15	1,27	1,69	10,46	62,18	0,02	0,01		9,75	6,15	13,05	2,25	0,15		
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	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,02	0,01			3,20	10,40	2,24	0,18		
Итого ПОЛДНИК :			12,04	12,75	91,64	529,49	0,25	0,15	11,56	57,75	57,99	198,20	59,72	5,83		
Всего за день :			40,83	53,16	259,39	1679,37	0,75	0,56	253,36	110,27	192,72	617,41	180,66	16,06		
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,3 : 6,4													

День 4

N рец.	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	Мг	Fe
227/2021	ЗАВТРАК КАША РЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА ВОДЕ	200	4,47	4,70	29,08	176,49	0,12	0,04		20,00	36,72	153,79	22,20	0,81
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 :	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		16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00		16,00	11,00	9,00	2,20	
21/2021	ОБЕД САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,59	3,04	5,37	51,17	0,02	0,03	1,71		12,19	22,93	15,25	0,28
98/2021	СВЕКОЛЬНИК	180	1,65	3,78	12,36	90,10	0,05	0,05	11,57		27,12	48,05	22,52	1,17
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	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
256/2021	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,89	4,82	30,36	184,39	0,13	0,05		20,80	18,93	116,92	26,52	1,96
484/2021	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ	180	0,02	0,02	5,12	20,75			0,32		1,30	0,65	0,43	0,07
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 :	25,11	24,94	92,42	694,59	0,33	0,28	13,80	23,88	99,31	382,26	96,44	6,92	
	ПОЛДНИК													
376/2021	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	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					0,36	0,04	0,03	0,03
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,01				1,60	5,20	1,12	0,09
	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 : 67,55 63,80 226,23 1749,29 0,86 0,89 50,56 132,62 394,48 1005,05 213,17 13,50

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,3

День 8

N рецеп.	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	Мг	Fe				
ЗАВТРАК																		
232/2021	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ	200	4,43	4,64	33,23	192,43	0,07	0,02			20,00	8,95	36,30	6,40	0,67			
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 :			5,97	10,44	58,99	353,84	0,09	0,03	0,05	0,05	20,00	14,42	50,20	9,70	1,07			
2-ОЙ ЗАВТРАК																		
82/2021	ЯБЛОКИ.	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20			
Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :			0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	0,02	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20			
ОБЕД																		
87/2012	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ И	50	0,86	3,26	5,84	56,10	0,07	0,04	3,68			10,58	54,31	21,53	0,70			
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			
339/2021	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	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			
202/2021	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,52	6,05	33,98	220,50	0,26	0,12	4,28	19,86		13,08	178,64	118,89	3,99			
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 :			28,25	25,62	102,53	753,73	0,55	0,35	17,76	22,94		76,62	478,42	190,12	9,34			
ПОЛДНИК																		
299/2021	ГОРБУША ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	14,83	7,34	5,92	149,10	0,16	0,13	4,56	20,79		23,53	158,09	31,15	0,74			
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.	15	1,27	1,69	10,46	62,18	0,02	0,01		9,75		6,15	13,05	2,25	0,15			
457/2021	ЧАЙ С САХАРОМ	200			9,98	39,92						0,36	0,04	0,03	0,03			
573/2021	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,02	0,01				3,20	10,40	2,24	0,18			
Итого ПОЛДНИК :			21,62	15,84	66,25	494,14	0,35	0,24	29,36	30,54		45,64	253,62	64,19	2,22			
Всего за день :			56,24	52,30	237,57	1646,11	1,02	0,64	57,17	73,48		152,68	793,24	273,01	14,83			
Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,2																		

День 9

№ рец.	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	Мг	Fe	
ЗАВТРАК															
212/2021	КАША ИЗ КРУПЫ "ТЕРКУПЕС" 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	
2-ОЙ ЗАВТРАК															
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	
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	
ОБЕД															
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	КОМПЛОТ 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	
ПОЛДНИК															
149/2021	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (ПОРЦИЯМИ)	50			1,75	7,00	0,01	0,01	2,50		11,50	12,00	7,00	0,30	
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 :			9,88	23,36	93,46	623,56	0,25	0,13	29,04	1,25	46,90	137,67	49,33	4,77	
Всего за день :			47,72	73,41	276,99	1959,53	0,89	0,80	64,78	156,03	457,18	849,91	239,61	14,51	
Соотношение Б : Ж : У =			1 : 1,5 : 5,8												

