

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛАЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»



УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы
Т.В.Гаевская

**Примерное десятидневное меню
для организации питания детей**

**с 3 лет до 7 лет
(летне – осенний период)**

День: Понедельник (1 день)

Неделя Первая

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг. С
			Б	Ж	Уг		
<u>Завтрак I</u>							
94	1. Каша молочная манная	200	6,23	8,9	25,67	174,0	-
393	2. Чай с молоком	180	2,8	2,91	15,92	98,35	0,5
3	3. Бутерброды с маслом и сыром	40/4/6	3,15	5,13	16,26	133,41	-
213	4. Яйцо отварное 1/2	20	2,22	2,37	0,1	3,15	-
<u>Завтрак II</u>							
	Сок фруктовый	160	1,0	-	23,4	94,0	4,0
Всего в завтрак			14,4	19,31	81,35	535,21	4,5
<u>Обед</u>							
41	1. Салат из свежих овощей	60	0,6	6,1	2,76	59,4	-
83	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,83	15,21	19,29	136,53	0,15
307	3. Плов мясной	180	11,91	-	19,27	254,33	0,87
376	4. Компот из сухофруктов	200	0,7	0,6	23,22	96,7	0,36
1	5. Хлеб пшеничный	30	3,3	0,66	17,1	92,75	-
	6. Хлеб ржаной	30	4,1	0,77	18,2	95,90	-
Всего в обед			24,58	25,22	84,48	639,71	1,38
<u>Полдник</u>							
397	1. Какао на молоке	200	4,9	5,0	8,0	90,0	0,9
	2. Печенье	30	5,4	5,76	8,46	140	0,09
	3. Фрукты	100	3,6	7,0	9,4	120	1,2
Всего в полдник			11,0	12,76	17,86	260	1,29
<u>Ужин</u>							
	1. Зеленый горошек отв.	40	12,4	0,080	2,6	16,08	4,0
260	2. Рыба припущенная в сметанном соусе	70/20	11,45	6,35	1,59	119,22	0,98
321	3. Пюре картофельное	150	3,46	4,99	8,57	132,16	3,34
701	4. Кисель	180	-	-	17,62	72	26,53
1	5. Хлеб пшеничный	10	2,59	0,96	15,98	70,0	-
	6. Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-
Всего в ужин			17,5	12,3	43,76	440,38	30,85
ИТОГО В ДЕНЬ			67,48	69,59	227,42	1875,3	36,02

День: Вторник (2 день)

Неделя Первая

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг. С
			Б	Ж	Уг		
<u>Завтрак I</u>							
93	1. Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,87	16,44	97,88	0,6
395	2. Кофейный напиток из						

3	цикория с молоком	200	0,43	4,36	19,8	133,01	80,53
	3. Бутерброд с маслом и сыром	40/4/6	3,15	5,13	16,26	183,11	-
	Завтрак II Напиток кисломолочный	100	1,0	-	23,4	94	2,6
Всего в завтрак			7,83	13,36	67,71	508	83,73
40 44 307 321 376 1	Обед						
	1. Салат из свежих помидоров	60	0,69	6,48	6,22	82,08	-
	2. Суп гороховый	250/10	3,02	2,02	16,5	115,1	8,35
	3. Гуляш куриный в томатно- сметанном соусе	70/20	3,85	4,97	6,72	127,59	2,8
	4. Пюре картофельное	150	3,68	5,3	9,11	140,42	3,55
	5. Компот из сухофруктов	180	0,7	-	23,22	96,7	0,36
	6. Хлеб пшеничный	30	2,97	0,54	15,39	65,16	-
7. Хлеб ржаной	30	4,1	0,77	18,2	95,90	-	
Всего в обед			15,18	19,31	77,16	627,05	15,06
393 458	Полдник						
	1. Чай с молоком	180	2,8	2,92	15,92	98,35	0,34
	2. Ватрушка с творогом	100	3,15	3,82	29,71	126,35	-
	3. Фрукты	100	0,4	-	12,2	49,68	14,04
Всего в полдник			6,35	6,74	55,83	274,38	14,38
281 342 53 701 1	Ужин						
	1. Котлета мясная паров.	60	9,42	10,87	3,85	149,91	0,22
	2. Рагу овощное	120	1,83	14,5	8,92	119,0	8,12
	3. Икра кабачковая	45	2,1	5,4	5,2	120,4	4,4
	4. Кисель	180	-	-	17,62	72	26,53
	5. Хлеб пшеничный	10	2,59	0,96	15,9	70,0	-
6. Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-	
Всего в ужин			13,84	26,33	46,37	457,19	34,87
ИТОГО В ДЕНЬ			43,2	65,74	247,07	1866,62	148,04

День: Среда (3 день)
Неделя: Первая

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг. С
			Б	Ж	Уг		
94 392 3	Завтрак I						
	1. Суп молочный с хлопьями «Геркулес»	200	4,0	4,46	14,74	115,4	-
	2. Чай с молоком	180	2,8	2,92	15,92	98,35	0,6
	3. 3. Бутерброд с маслом и сыром	40/4/6	3,5	5,7	18,07	148,23	-
	Завтрак II Сок фруктовый	160	0,65	-	15,21	61,1	2,6
Всего в завтрак			4,15	13,08	60,94	423,08	3,2
40	Обед 1. Салат из св. огурцов	60	0,62	3,84	1,31	46,08	-

82	2. Суп с клецками	250/12	2,1	1,67	9,22	61,65	24,6
284	3. Биточки мясные с соусом	60/20	10,93	9,45	4,26	147,91	0,8
132	4. Капуста тушеная	140	7,93	6,75	38,42	252,47	-
376	5. Компот из сухофруктов	200	0,7	-	23,22	96,7	0,36
1	6. Хлеб пшеничный	30	3,3	0,6	17,1	92,75	-
	7. Хлеб ржаной	30	4,1	0,77	18,2	95,90	-
Всего в обед			25,27	18,47	93,57	697,56	25,76
<u>Полдник</u>							
201	1. Молоко кипяченое	200	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97
	2. Батон с повидлом	40\20	0,67	0,56	12,76	68,42	-
	3. Фрукты	100	0,4	-	11,56	45,31	5,4
Всего в полдник			6,65	6,32	44,44	266,57	6,37
<u>У ж и н</u>							
40	1. Овощи свежие	60	0,66	6,035	2,38	66,555	26,41
260	1. Тефтеля мясная с соусом	60\20	6,84	10,92	0,9	129,0	25,8
165	2. Гречка отварная	150	3,6	7,6	7,9	135,66	0,05
701	3. Кисель	200	-	-	17,62	72,0	26,53
1	4. Хлеб пшеничный	10	2,3	0,25	10,2	45,0	-
	5. Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-
Всего в ужин			12,74	19,37	40,62	440,66	52,38
<u>ИТОГО В ДЕНЬ</u>			48,76	57,24	239,57	1827,87	87,71

День: Четверг (4 день)

Неделя Первая

№ ре- цеп- та	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витами- ны, мг. С
			Б	Ж	Уг		
<u>Завтрак I</u>							
94	1. Каша молочная пшеничная	200	6,04	9,96	31,32	239,34	0,89
392	2. Чай с лимоном	200	0,2	3,66	11,96	40,73	-
3	3. Бутерброд с маслом и сыром	40/4/6	3,15	5,13	16,26	133,41	-
<u>Завтрак II</u>							
	Напиток кисломолочный	100	1,0	-	23,4	94	4,0
Всего в завтрак			10,39	18,75	71,24	507,48	4,89
<u>Обед</u>							
40	1. Салат из свежих огурцов	60	0,57	4,3	6,27	65,46	3,36
81	2. Суп овощной со сметаной	250\10 70	6,37	2,15	21,12	142,8	0,15
357	3. Печень по-строгановски	150	8,28	7,93	8,98	124,83	0,35
205	4. Макароны изделия отварные	150	2,77	5,1	13,89	116,52	2,16
376	5. Компот и сухофруктов	200	-	-	17,62	72,0	26,53
1	6. Хлеб пшеничный	30	3,3	0,6	17,1	92,75	-
	7. Хлеб ржаной	30	4,1	0,77	18,2	95,90	-
Всего в обед			21,67	20,23	109,85	627,36	32,82
<u>Полдник</u>							
372	1. Напиток из свежих	200	5,6	6,4	18,53	166,53	3,2

	фруктов						
	2. Вафли	30	3,12	1,56	10,98	47,19	-
	3. Фрукты	100	0,44	-	13,42	54,65	15,44
Всего в полдник			9,16	7,96	42,93	268,37	18,64
	<u>У ж и н</u>						
237	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50	19,4	12,2	15,9	264,25	0,76
395	2. Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,35	4,35	19,8	133,01	80,5
1	3. Хлеб пшеничный	10	1,15	0,25	13,25	42,39	-
	4. Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-
Всего в ужин			7,44	16,97	42,8	449,65	81,26
<u>ИТОГО В ДЕНЬ</u>			48,66	63,91	266,82	1852,86	135,61

День: Пятница (5 день)
Неделя Первая

№ ре- цеп- та	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность ккал	Витами- ны, мг. С
			Б	Ж	Уг		
	<u>Завтрак I</u>						
94	1. Каша молочная пшеничная	200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,89
392	2. Какао на молоке	200	0,2	3,66	11,96	40,73	-
3	3. Бутерброд с маслом и сыром	40/4/6	3,15	5,13	16,26	133,41	-
	<u>Завтрак II</u>						
	Сок фруктовый	160	0,75	-	17,55	70,5	0,27
Всего в завтрак			10,86	19,21	71,63	469,58	1,16
	<u>Обед</u>						
20	1. Салат из свеклы с чесноком	60	0,84	3,99	5,6	59,4	-
74	2. Рассольник со сметаной	250/10	4,22	2,37	15,3	118,42	9,12
257	3. Шницель рыбный, соус томатный	70/20	17,88	2,49	4,77	109,3	0,13
321	4. Пюре картофельное	150	3,68	5,3	9,11	140,42	3,55
376	5. Компот консервированный	200	0,18	0,07	15,63	62,5	36,0
1	6. Хлеб пшеничный	30	3,3	0,66	17,55	92,75	-
	7. Хлеб ржаной	30	4,1	0,77	18,2	95,90	-
Всего в обед			30,96	15,13	72,83	621,79	48,8
	<u>Полдник</u>						
392	1. Чай с сахаром	200	0,7	-	23,22	96,7	0,36
447	2. Блинчики со сгущенным молоком	70\30	1,0	0,84	19,14	119,7	-
	3. Фрукты	100	0,48	-	14,64	59,61	16,85
Всего в полдник			1,55	0,84	57,0	276,01	17,71
	<u>У ж и н</u>						
315	1. Рис отварной	130	5,08	5,33	27,09	179,72	-
277	2. Гуляш из говядины с	80	11,77	4,73	4,35	100,03	-

701	соусом							
40	3. Кисель	200	-	-	17,62	72,0	26,53	
1	4. Салат из з/горошка	45	0,15	1,64	5,34	104,0	-	
	5. Хлеб пшеничный	10	1,1	0,22	6,11	29,25	-	
Всего в ужин			19,15	10,91	68,06	455,75	26,53	
ИТОГО В ДЕНЬ			62,52	46,09	269,52	1823,13	95,63	

День: Понедельник (6 день)

Неделя Первая

№ ре- цеп- та	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность ккал	Витамин- ны, мг. С
			Б	Ж	Уг		
Завтрак I							
94	1. Каша пшенная молочная	250	7,85	9,06	3,21	124,93	0,18
392	2. Какао на молоке	200	1,47	9,67	5,95	95,2	6,13
3	3. Бутерброд с маслом и сыром	40/4/6	2,45	3,99	12,65	107,41	-
Завтрак II							
	Сок фруктовый	160	0,5	-	11,7	94,0	2,0
Всего в завтрак			15,57	25,64	61,13	519,89	8,91
Обед							
40	1. Огурец консервированный	60	0,57	4,3	6,26	65,47	3,35
82	2. Щи со сметаной	250\10	4,35	0,49	18,15	107,05	3,7
	3. Жаркое по-домашнему	200	10,62	10,86	19,4	243,74	4,1
246	4. Компот из кураги	200	-	-	17,62	72,0	26,53
376	5. Хлеб пшеничный	30	3,3	0,6	17,1	92,75	-
1	6. Хлеб ржаной	30	4,1	0,77	18,2	95,90	-
Всего в обед			19,6	16,55	89,5	607,01	37,68
Полдник							
5	1. Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116,0	1,2
	2. Пряник	30	2,17	0,7	14,77	115,5	-
	3. Фрукты	100	0,9	-	8,4	38,0	60,0
Всего в полдник			8,67	7,1	32,57	269,5	31,2
Ужин							
215	1. Омлет натуральный	150	5,16	7,92	35,28	235,8	0,36
45	2. Винегрет овощной	60					
397	3. Чай с сахаром	200	5,58	5,76	20,12	152,84	0,97
1	4. Хлеб пшеничный	10	2,31	0,9	14,9	78,6	-
	5. Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-
Всего в ужин			7,89	14,59	70,31	467,24	0,4
ИТОГО В ДЕНЬ			51,73	63,88	253,51	1863,64	9,45

День: Вторник (7 день)

Неделя Первая

№ ре- цеп- та	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность ккал	Витамин- ны, мг. С
			Б	Ж	Уг		

<i>a</i>							
94	<u>Завтрак 1</u> 1. Каша молочная гречневая	200	6,98	10,42	25,0	222,38	0,89
392	2. Чай с лимоном	200	0,2	3,66	11,96	40,73	-
3	3. Бутерброд с маслом и сыром	40/4/6	3,15	5,13	16,26	133,41	-
	<u>Завтрак II</u> Напиток кисломолочный	100	0,55	-	12,87	51,7	2,2
Всего в завтрак			10,88	19,21	66,09	448,22	3,09
41	<u>Обед</u> 1. Салат из св.помидор	60	0,6	6,96	2,76	68,35	12,35
58	2. Свекольник со сметаной	250\10	4,67	2,12	12,72	191,02	30,35
291	3. Запеканка картофельная с отварным мясом с соусом	180	35,73	16,34	22,43	225,62	13,55
376	4. Компот консервированный	200	3,3	-	17,62	72,0	-
1	5. Хлеб пшеничный	3 0	3,3	0,66	17,1	92,75	-
	6. Хлеб ржаной	30	4,1	0,77	18,2	95,90	-
Всего в обед			29,12	21,77	69,19	629,16	57,94
395	<u>Полдник</u> 1. Кофейный напиток из цикория на молоке	200	4,35	4,35	19,8	133,01	8,05
458	2. Ватрушка с творогом	100	10,75	1,87	152,37	149,96	0,26
	3. Фрукты	100	0,4	10,4	42,0	0,1	
Всего в полдник			15,10	6,22	172,17	282,97	8,31
295	<u>Ужин</u> 1. Ролет мясной с яйцом	80	11,2	9,22	10,14	164,62	0,64
132	2. Капуста тушеная	170	3,6	7,6	7,9	135,66	19,21
701	3. Кисель	180	10,8	2,76	11,7	44,35	5,4
1	4. Хлеб пшеничный	10	1,1	0,22	5,2	31,5	-
	5. Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-
Всего в ужин			28,36	20,5	46,51	452,75	25,25
<u>ИТОГО В ДЕНЬ</u>			83,46	67,7	3580,96	1813,1	94,59

День: Среда (8 день)
Неделя Первая

№ рецепта	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	С
			Б	Ж	Уг		
94	<u>Завтрак 1</u> 1. Каша молочная «Дружба»	200	6,32	10,09	26,34	223,16	0,89
392	2. Чай сладкий	200	10,8	2,76	11,7	44,35	5,4
3	3. Бутерброд с маслом и сыром	40/4/6	3,15	5,13	16,26	133,41	-
213	4. Яйцо вареное 1/2	20	5,080	4,600	0,280	62,84	22,00

	<u>Завтрак II</u>						
	Сок фруктовый	160	1,0	-	23,4	94	4,0
Всего в завтрак			20,77	17,98	78	494,92	10,29
	<u>Обед</u>						
41	1. Салат из капусты	60	1,14	6,07	3,76	74,26	-
56	2. Борщ со сметаной	250/11	2,77	1,56	6,77	81,22	12,47
357	3. Печень тушенная в сметанном соусе	80	10,95	5,000	3,00	95,00	0,340
376	4. Картофель отварной с маслом	200	16,98	16,7	14,56	303,88	8,7
1	4. Компот из сухофруктов	180	0,7	-	23,22	96,7	0,36
	5. Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	72,4	-
	6. Хлеб ржаной	30	4,1	0,77	18,2	95,90	-
Всего в обед			24,23	24,81	61,99	628,46	21,53
	<u>Полдник</u>						
376	1. Компот из кураги	200	0,2	3,66	11,96	40,73	-
	2. Печенье	30	5,2	8,54	29,94	231,58	0,67
	3. Фрукты	100	0,4		42,0	0,4	
Всего в полдник			5,4	12,2	41,9	272,31	0,67
	<u>Ужин</u>						
260	1. Тефтели рыбные	70	9,3	3,57	6,42	93,34	0,68
205	2. Вермишель с маслом	150	5,85	6,15	31,26	207,37	-
393	3. Чай с молоком	200	2,8	2,92	15,92	98,34	0,6
1	4. Хлеб пшеничный	10	1,1	0,22	5,2	31,5	-
53	5. Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-
	6. Икра кабачковая	40	2,0	0,75	12,43	55,0	1,28
Всего в ужин			19,87	13,39	68,38	464,55	2,56
<u>ИТОГО В ДЕНЬ</u>			70,27	68,38	250,27	1860,24	33,05

День: Четверг (9 день)
Неделя: Первая

№ ре- цеп- та	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность ккал	Витами- ны, мг. С
			Б	Ж	Уг		
94	<u>Завтрак 1</u>						
	1. Каша молочная пшеничная	200	6,04	9,96	31,32	224,94	0,9
392	2. Какао на молоке	200	0,2	3,66	11,96	40,73	-
3	3. Бутерброд с маслом и сыром	40/4/6	3,15	5,13	16,26	133,41	-
	<u>Завтрак II</u>						
	Напиток кисломолочный	100	1,0	-	23,4	94	4,0
Всего в завтрак			9,89	18,75	82,94	493,08	4,9

	Обед						
41	1. Салат из свежих овощей	60	0,84	3,99	5,6	59,4	-
83	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	4,72	2,08	16,14	93,77	12,21
298	3. Ленивые голубцы с отварным мясом	210	15,35	15,37	19,61	279,71	48,59
376	4. Компот из сухофруктов	200	0,7	-	23,22	96,7	0,36
1	5. Хлеб пшеничный	30	3,3	0,66	17,1	92,75	-
	6. Хлеб ржаной	30	4,1	0,77	18,2	95,90	-
Всего в обед			25,24	22,1	83,38	636,15	61,16
	Полдник						
376	1. Компот из свежзамороженных ягод	200	5,6	6,4	18,53	166,53	3,2
	2. Пряник	30	3,64	1,82	12,81	55,05	-
	3. Фрукты	100	0,48	-	13,87	50,4	6,48
Всего в полдник			9,72	8,22	53,43	271,98	9,68
	Ужин						
95	1. Биточки манные соус молочный	150/50	21,45	13,3	18,41	288,0	0,37
701	2. Кисель	200	-	-	17,62	72,0	26,53
1	4. Хлеб пшеничный	10	1,1	0,22	5,2	31,5	-
	5. Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-
Всего в ужин			24,14	14,35	53,41	451,7	26,9
ИТОГО В ДЕНЬ			68,99	63,42	273,16	1852,91	100,64

День: Пятница (10 день)

Неделя: Первая

№ ре- цеп- та	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции в г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность ккал	Витами- ны, мг. С
			Б	Ж	Уг		
	Завтрак 1						
94	1. Каша молочная кукурузная	200	5,41	10,41	25,67	210,68	0,87
393	2. Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,92	15,92	98,35	0,6
3	3. Бутерброд с маслом и сыром	40/4/6	3,15	5,13	16,26	133,41	-
	Завтрак II	200	1,0	-	23,4	94,0	4,0
	Сок фруктовый						
Всего в завтрак			11,86	18,46	39,66	536,44	5,47
	Обед						
41	1. Салат из свежих помидоров	60	1,86	0,12	3,9	24,0	6,0
276	2. Суп рыбный из консервов	250	5,0	3,2	13,37	126,9	4,9
305	3. Биточки из курицы в томатном соусе	70/20	8,28	7,93	8,98	124,83	0,35
321	4. Пюре картофельное	1	3,68	5,3	9,11	140,92	3,55
376	5. Компот консервированный	50 200	0,7	-	23,22	96,7	0,36

1	6. Хлеб пшеничный	30	3,3	0,6	17,1	92,75	-
	7.Хлеб ржаной	30	4,1	0,77	18,2	95,90	-
Всего в обед			22,72	17,15	73,68	606,1	15,16
Полдник							
392	1. Чай с сахаром	200	-	-	17,62	72,0	26,53
454	2. Пирожки с капустой	100	2,6	6,72	25,52	136,8	-
	3. Фрукты	100	0,48	-	14,64	59,62	16,85
Всего в полдник			3,08	6,72	57,48	268,42	43,38
Ужин							
231	Сырники с молоком сгущенным	150\50	7,82	8,38	51,08	317,86	6,9
392	2. Чай с лимоном	200	0,2	3,66	11,96	40,73	-
1	3. Хлеб пшеничный	10	1,1	0,22	5,2	31,5	-
	4.Хлеб ржаной	20	2,9	0,5	17,55	90,0	-
Всего в ужин			10,71	13,09	80,42	450,29	6,9
ИТОГО В ДЕНЬ			48,37	55,42	251,24	1861,25	68,91

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей с 3-х до 7-ми лет

Итого за 10 дней		593,42	621,37	2659,54	18496,92	848,52
Итого за 1 день		59,34	62,13	265,95	1849,69	84,85

Ежедневно проводится витаминизация III-го блюда: 50 мг на одного ребенка.

При составлении меню использовалась следующая литература, по которой составлены технологические карты:

1. «Организация детского питания в дошкольных учреждениях». Москва, 2005г.
2. «Шаблоны документов образовательного учреждения». Выпуск 2008.2
3. «Медицинское обслуживание и организация питания в ДООУ». № 9, сентябрь 2011г.

