

УТВЕРЖДАЮ:

Директор:



СОГЛАСОВАНО:

Директор:

«Будущая средняя общеобразовательная школа»

10-ти дневное меню

для обеспечения бесплатным питанием
детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю:

Директор:

Согласовано: *дир. А.А. Мамкина*

Директор:

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г		Жиры, г			
		Углеводы, г					
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ №101	180	9,45	8,90	33,75	240,66	101	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
Итого за прием пищи:	410	15,65	18,90	69,45	505,76		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ №47	180	2,30	4,50	7,40	73,44	47	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	180	9,00	5,80	16,70	129,00	319	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	650	16,42	11,00	69,66	410,32		
Полдник							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412	2016
Итого за прием пищи:	230	4,60	6,70	28,30	197,40		
Всего за день:		37,07	37,00	176,91	1159,08		

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г Углеводы, г			
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	180	8,70	13,70	28,40	103	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	3	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	411	2016
Итого за прием пищи:	405	13,20	20,40	57,30	419,20	
II Завтрак						
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60	
Обед						
Овощи по сезону (или огурец свежий,или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	180	4,00	3,80	11,70	97,00	43
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ), (говядина) №304	70/30	4,70	5,30	6,00	90,40	304
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ №136	130	3,50	4,50	22,90	132,30	136
КИСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00	26,00	105,00	247
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7
Итого за прием пищи:	700	18,42	14,30	97,86	575,58	
Полдник						
ВАФЛИ № 10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	200	3,30	2,77	17,33	108,40	413
Итого за прием пищи:	250	4,70	4,47	56,03	285,40	2016
Всего за день:		37,12	39,37	225,89	1342,78	

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

Мас 10/18 М.М.М.М.М.

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ №102	180	5,70	9,80	41,20	284,50	102	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	169,50	1	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412	2016
Итого за прием пищи:	410	9,10	17,30	75,10	509,80		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено) №86	180	1,60	2,10	12,10	73,60	86	2016
РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ (минтай) № 261	80	8,74	4,07	2,20	80,00	261	2016
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ №165	130	7,30	5,50	33,20	215,60	165	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	680	22,66	12,37	92,76	575,88		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
Итого за прием пищи:	230	3,90	4,90	51,50	265,50		
Всего за день:		36,46	34,77	234,06	1413,78		



Верялаю:
Пректор:

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Согласовано:
Директор:
«Бурацкая средняя общеобразовательная школа»

4 день						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
АША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	185	2011
ОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	414	2016
УТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	2	2016
Итого за прием пищи:	410	12,90	12,30	58,10	393,60	
II Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,4	0,4	9,5	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,4	0,4	9,5	45,6	
Обед						
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	1,2,3,4,5	
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	180	1,30	3,60	9,00	63	2016
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	150	25,40	27,30	25,30	321	
КИСЕЛЬ №247	180	1,20	0,00	26,00	247	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	7	
Итого за прием пищи:	620	32,92	31,60	91,56	784,43	
Полдник						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ № 1 (БАТОН)	40/10	3,20	7,50	20,20	1	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	180	3,00	2,50	15,60	413	2016
Итого за прием пищи:	230	6,20	10,00	35,80	267,10	
Всего за день:		52,42	54,30	194,96	1490,73	



10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

тверждаю:

директор:

Согласовано:

Директор:

Мас (И.И. Маскинко)

5 день

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
УП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ №85	180	7,56	10,00	23,76	135,14	85	
УТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
АЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
Итого за прием пищи:	405	12,06	16,70	52,66	333,74		
II Завтрак							
ЮК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60		
Обед							
УП ИЗ ОВОЩЕЙ №135	180	1,35	2,70	7,90	64,50	135	2011
ПОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) С СОУСОМ ОМАТНЫМ № 455/363	70/30	7,00	6,80	15,70	159,90	455/363	
ОБОВЫЕ ОТВАРНЫЕ (ГОРОХ) № 330	130	12,50	6,00	27,70	217,10	330	2004
ОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
ОЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ОЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	650	25,07	16,10	92,16	626,78		
Полдник							
УТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
САКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80	416	2016
Итого за прием пищи:	230	8,50	10,30	32,00	260,40		
Всего за день:		46,43	43,30	191,52	1283,52		

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Утверждаю:

Директор:

Согласовано:

Директор:

Мас (М.А. Мамаскина)

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Углеводы, г					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША вязкая молочная РИСОВАЯ №102	180	5,70	9,80	41,20	284,50	102	
КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80	416	2016
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
Итого за прием пищи:	410	14,20	20,10	73,20	544,90		
II Завтрак							
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий,или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПНОЙ (пшено) № 86	180	1,60	2,10	12,10	73,60	86	2016
КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ПТИЦЫ №322	70	12,84	11,60	13,30	209,30	322	2016
МАКАРОНЫ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ №219	130	4,90	7,90	29,60	211,90	219	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ №412	180	0,20	0,00	13,70	55,80	412	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	670	24,56	22,30	99,96	701,48		
Полдник							
ПЕЧЕНЬЕ №9	50	3,80	4,90	37,20	208,50	9	
ЧАЙ С МОЛОКОМ №413	180	3,00	2,50	15,60	97,60	413	2016
Итого за прием пищи:	230	6,80	7,40	52,80	306,10		
Всего за день:		45,96	50,20	235,46	1598,08		





Утверждаю:

Директор:

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

Согласовано:

Директор:

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ №103	180	8,70	13,70	28,40	220,60	103	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
БУТЕРБРОД С СЫРОМ №3 (БАТОН)	30/5/10	4,40	6,70	14,60	141,60	3	2016
Итого за прием пищи:	405	16,10	22,90	58,50	457,80		
II Завтрак							
СОК ЯБЛОЧНЫЙ №399	150	0,80	0,20	14,70	62,60	399	2011
Итого за прием пищи:	150	0,80	0,20	14,70	62,60		
Обед							
Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох) № 43	180	4,00	3,80	11,70	97,00	43	
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ № 319	180	9,00	5,80	16,70	129,00	319	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
Итого за прием пищи:	650	18,02	10,30	73,66	432,68		
Полдник							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
ЧАЙ С САХАРОМ №411	180	0,10	0,00	14,30	57,00	411	2016
Итого за прием пищи:	230	4,50	6,70	28,90	198,60		
Всего за день:		39,42	40,10	175,76	1151,68		

to: Robt J. H. McNamee

Согласовано:

Директор: _____

Утверждаю:

Директор:

10 день

Проект-пищи, наименование блюда

10 день		Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
Примечание, наименование блюда			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак								
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ (МАННАЯ) №185	180	5,50	3,10	28,00	156,40	185	2011
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ №414	180	3,00	2,50	15,50	95,60	414	2016
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ № 2 (БАТОН)	30/20	4,40	6,70	14,60	141,60	2	2016
	Итого за прием пищи:	410	12,90	12,30	58,10	393,60		
II Завтрак								
	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №386	100	0,40	0,40	9,50	45,60	386	2016
	Итого за прием пищи:	100	0,40	0,40	9,50	45,60		
Обед								
	Овощи по сезону (или огурец свежий, или помидор свежий, или капуста квашеная, или огурец соленый, или свекла отварная)	50	0,80	0,10	4,40	21,40	1,2,3,4,5	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ №63	180	1,30	3,60	9,00	74,25	63	2016
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ №321	150	25,40	27,30	25,30	454,30	321	
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 53	180	0,00	0,00	14,00	55,80	53	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ № 6	30	2,34	0,30	14,46	70,08	6	
	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	30	1,88	0,30	12,40	59,40	7	
	Итого за прием пищи:	620	31,72	31,60	79,56	735,23		
Полдник								
	ВАФЛИ № 10	50	1,40	1,70	38,70	177,00	10	
	КАКАО С МОЛОКОМ №416	180	4,10	3,60	17,40	118,80	416	2016
	Итого за прием пищи:	230	5,50	5,30	56,10	295,80		
	Всего за день:		50,52	49,60	203,26	1470,23		

10-ти дневное меню для обеспечения питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

ИТОГО ПО УТВЕРЖДЕННОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	416,24	418,68	2061,93	13426,26
Среднее значение за период	41,62	41,87	206,19	1342,63

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи принт, 2011. - 584с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2016. - 640 с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.