

Утверждаю:

Директор "МБОУ Генеральская ООШ"

Шалатонова Л.В.

Приказ № 20 от "29" февраля 2024г.

Двухнедельное меню

для организации горячего питания в группе полного дня для детей дошкольного возраста
ПОНЕДЕЛЬНИК

Возрастная категория : 3-7 лет.

1-ый день		Пищевые вещества					
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 3-7 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд 2022гРоспотребнадзор.	
Завтрак :							
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-193/2022г	
Сосиска отварная	55	9,37	13,53	1,53	165,37	413/2004	
Макаронные изделия отварные	100	4,50	5,10	24,50	161,90	332/2004	
Икра кабачковая (консервы стерилизованные)	30	0,30	2,10	2,10	28,50	Таблица № 24 1994	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	15,00	60,80		
Хлеб пшеничный из муки в/с	25	4,26	0,26	27,00	127,38		
Итого за завтрак:	420	18,73	28,19	70,23	543,95		
Йогурт питьевой	100	0,36	0,00	31,86	138,60	631/2004	
обед:							
Суп картофельный	180	2,01	2,16	14,76	86,52	133/551/2004	
Птица тушенная в соусе томатном	70	14,00	12,02	11,17	208,96		
Пюре картофельное	130	2,70	4,50	17,16	119,94		
Огурец или помидор соленый в нарезке (свежий в летний период)	50	0,40	0,05	0,85	5,45	Таблица № 24 1994	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,22	131,28		
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	3,04	0,20	21,60	100,36		
Итого за обед:	650	22,75	18,93	97,76	652,51		
Полдник:							
Оладьи со сгущенкой или джемом	50	3,75	9,25	33,50	232,25	Пром.	
Какао с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,50		
Итого за полдник :	250	7,55	12,15	44,80	318,75		

ВСЕГО :	1420	49,39	59,27	244,65	1653,81
---------	------	-------	-------	--------	---------

ВТОРНИК

2-ой день	Пищевые вещества				
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 3-7 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак :					
Суп молочный вермишелевый с сахаром	200	8,40	10,80	38,40	284,40
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	15,00	60,80
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	3,04	0,20	21,60	100,36
Итого за завтрак:	430	11,74	18,20	75,10	511,66
Второй завтрак :					
Сок фруктовый	180	5,22	5,96	7,64	109,11
Обед:					
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,78	3,61	8,20	69,41
Шницель (свинина)	70	8,07	9,61	8,68	153,53
Каша гречневая	130	7,19	5,72	31,20	205,04
Кукуруза консервированная	50	1,00	0,16	5,08	25,83
Компот из свежих плодов	200	0,40	0,00	35,40	143,20
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	3,04	0,20	21,60	100,36
Итого за обед:	650	21,48	19,30	110,16	697,37
Полдник:					
Пряник	50	2,65	2,70	28,00	146,90
Кефир	200	0,60	0,00	32,22	131,28
Итого за полдник :	250	3,25	2,70	60,22	278,18
ВСЕГО :	1510	41,69	46,16	253,12	1596,32

Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд 2022 гРоспотребнадзор.

311/2004

693/2004

53-193/2022г

Пром.

698/2004

124/2004

416/1994

508/2004

54-21 з/2022г

631/2004

Пром.

Пром.

639/2004

СРЕДА

3-ий день	Пищевые вещества					Энергетическая	Липиды
	масса порции (грамм)	(грамм)	Жиры (грамм)	(грамм)	(грамм)		
Наименование блюда							
Завтрак :							Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания "Хлебпродинформ" Лапшина
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20		0,10	66,10	53-193/2022г
Сырники со сметаной	190	7,88	9,69		35,72	261,61	278/1994
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00		15,00	60,80	685/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с	30	4,56	0,30		32,40	150,54	Пром.
Итого за завтрак:	430	12,74	17,19		83,22	539,05	
Второй завтрак :							
Фрукт свежий	100	0,36	0,00		31,86	128,88	631/2004
Обед:							
Суп картофельный с бобовыми (горох или фасоль)	180	3,81	3,61		14,32	105,01	139/2004
Тефтели рыбные	70	7,93	5,60		10,66	111,06	394/2004
Рис отварной	130	3,91	7,02		34,12	215,18	511/2004
Икра свекольная	50	1,08	2,10		5,66	58,50	78/2004
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00		32,22	131,28	639/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	3,04	0,20		21,60	100,36	Пром.
Итого за обед:	650	20,37	18,53		118,58	721,39	
Полдник:							
Пирожок с повидлом	75	3,65	4,77		24,42	155,21	Пром.
Какао с молоком	200	3,80	2,90		11,30	86,50	685/2004
Итого за полдник :	275	7,45	7,67		35,72	241,71	
Всего :	1455	40,92	43,39		269,38	1631,03	

ЧЕТВЕРГ

4-ый день		Пищевые вещества					Энергетическая ценность (ккал)	Сортим рецептурного питания "Хлебпродинформ" Лапшина
Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)				
Завтрак :								
Вареники ленивые с маслом и сахаром	200	3,00	8,20	20,00	165,80	311/2004		
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	15,00	60,80	692/2004		
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	3,04	0,20	21,60	100,36	Пром.		
Итого за завтрак:	420	6,24	8,40	56,60	326,96			
Второй завтрак :								
Йогурт питьевой	100	2,80	3,00	12,00	80,00	697/2004		
Обед:								
Борщ с капустой и картофелем	180	1,82	4,50	9,95	87,58	110/2004		
Омлет натуральный	150	15,00	25,05	2,85	296,85	340/2004		
Горошек зеленый консервированный отварной	50	0,66	0,12	2,76	12,67	54-20 з/2022		
Компот из свежих плодов	200	0,40	0,00	35,40	143,20	631/2004		
Хлеб пшеничный из муки в/с	30	4,56	0,30	32,40	150,54	Пром.		
Итого за обед:	610	22,44	29,97	83,36	690,84			
Полдник:								
Оладьи со сгущенкой	100	2,65	2,70	28,00	146,90	Пром.		
Кефир	200	0,60	0,00	32,22	131,28	639/2004		
Итого за полдник :	300	3,25	2,70	60,22	278,18			
ВСЕГО :	1430	34,73	44,07	212,18	1375,98			

ПОНЕДЕЛЬНИК

6-й день	масса порции (грамм)	Пищевые вещества	углеводы (грамм)	Энергетическая	Соорник рецептур олод для предприятия общественного питания "Хлебпродинформ" Лапшина
Наименование блюда		Белки (грамм)	Жиры (грамм)		
Завтрак :					
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10
Сосиска отварная	50	9,37	13,53	1,53	165,37
Пюре картофельное	100	4,50	5,10	24,5	161,90
Свекла отварная дольками	40	0,60	0,06	3,46	16,78
Чай с сахаром и лимоном	180	0,27	0,00	13,68	55,80
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	3,04	0,20	21,60	100,36
Итого за завтрак:	400	17,88	26,09	64,87	566,31
Второй завтрак :					
Фрукт свежий	100	4,86	4,99	32,49	194,53
Обед:					
Суп картофельный с клецками	180	2,52	2,16	18,12	102,00
Тефтели(свинина) с томатным соусом	70	10,15	10,26	5,60	155,40
Макаронные изделия отварные	130	2,70	4,50	17,16	119,94
Огурец или помидор соленый в нарезке (свежий в летний период)	50	0,40	0,05	0,85	5,45
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,22	131,28
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	3,04	0,20	21,60	100,36
Итого за обед:	650	19,41	17,17	95,55	614,43
Полдник:					
Пирожок с повидлом	50	3,75	9,25	33,50	232,25
Какао с молоком	200	3,80	2,90	11,30	86,50
Итого за полдник :	250	7,55	12,15	44,80	318,75
ВСЕГО :	1400	49,70	60,40	237,71	1694,02

Таблица № 24 1994

639/2004

Пром.

Пром.

631/2004

ПЯТНИЦА

5-й день	Пищевые вещества				Энергетическая	Сборник рецептов блюд при общепитательных школах "Хлебпродинформ" Лапиша 2004 г Сборник
Наименование блюда	масса порции (грамм)	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)		
Завтрак :						
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,60	54/1 з 2022 г
Каша вязкая молочная рисовая	185	3,15	6,30	19,65	147,9	311/2004
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,50	54,70	685/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	3,04	0,20	21,60	100,36	Пром.
Итого за завтрак:	400	9,87	10,90	54,75	356,56	
Второй завтрак :						
Сок фруктовый	180	4,86	4,99	32,49	194,53	639/2004
Обед:						
Ши из свежей капусты с картофелем	180	1,78	3,61	8,20	72,41	124/2004
Рыбная котлета в томате с овощами	70	11,45	7,00	6,51	134,86	374/2004
Рис отварной	130	3,91	7,02	34,12	215,18	511/2004
(свежий в летний период)	50	0,55	0,05	1,71	9,51	Таблица № 24 1994
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,22	131,28	631/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	3,04	0,20	21,60	100,36	Пром.
Итого за обед:	650	21,33	17,88	104,36	663,60	
Полдник:						
Пряник	50	0,05	0,00	39,70	159,00	Пром.
Кефир	200	6,00	12,00	8,20	164,80	698/2004
Итого за полдник :	250	6,05	12,00	47,90	323,80	
ВСЕГО :	1480	42,11	45,77	239,50	1538,49	

ВТОРНИК

7-ой день	Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Пищевые вещества			Углеводы (грамм)	Энергетическая	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник
	Завтрак :		Белки (грамм)	Жиры (грамм)				
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93		0,00	35,69	54/1 з 2022 г
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20		0,10	66,10	53-19з/2022г
	Лапшевник с творогом со сметаной и сахаром	130	8,97	12,35		18,33	220,35	278/1994
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00		15,00	60,80	692/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с	50	3,92	0,25		27,00	125,93	Пром.
	Итого за завтрак:	400	15,52	22,73		60,43	508,87	
	Второй завтрак :							
	Йогурт питьевой	100	0,36	0,00		31,86	128,88	631/2004
	Обед:							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,81	3,61		14,32	105,01	139/2004
	Жаркое по-домашнему из курицы (филе куриное)	150	18,60	4,65		13,20	169,05	54/28 м/2022г
	Огурец или помидор соленый в нарезке (свежий в летний период)	50	0,61	0,83		1,31	8,48	Таблица № 24 1994
	Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00		31,86	128,88	685/2004
	Хлеб пшеничный из муки в/с	30	4,56	0,30		32,40	150,54	Пром.
	Итого за обед:	590	27,94	9,39		93,09	561,96	
	Полдник:							
	Оладьи со сгущенкой	50	3,65	4,77		24,42	155,21	Пром.
	Какао на молоке	200	0,20	0,00		15,00	60,80	685/2004
	Итого за полдник:	250	3,85	4,77		39,42	216,01	
	ВСЕГО :	1340	47,67	36,89		224,80	1415,72	

СРЕДА

8-ой день	Пищевые вещества				Энергетическая	Сборник рецептов блюд при общепитательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник
Наименование блюда	масса порции (грамм)	белки (грамм)	Жиры (грамм)	углеводы (грамм)		
Завтрак :						
Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,33	2,93	0,00	35,69	54/1 з 2022 г
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-193/2022г
Каша молочная манная	160	5,68	4,64	21,28	149,60	311/2004
Чай с сахаром	190	0,19	0,00	14,25	57,76	685/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с	30	4,56	0,30	32,40	150,54	Пром.
Итого за завтрак:	400	12,86	15,07	68,03	459,69	
Второй завтрак :						
Сок фруктовый	180	4,86	4,99	32,49	194,53	639/2004
Обед:						
Суп рисовый с картофелем	180	1,63	3,89	9,69	80,29	54-18 с
Котлета (свинина)	70	7,68	14,34	6,66	186,42	416/1994
Макаронные изделия отварные	130	5,85	6,63	31,85	210,47	332/2004
Икра кабачковая	50	0,50	3,50	3,50	47,50	Таблица № 24 1994
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,22	131,28	631/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	3,04	0,20	21,60	100,36	Пром.
Итого за обед:	650	19,30	28,56	105,52	756,32	
Полдник:						
Булочка	50	3,75	9,25	33,50	232,50	Пром.
Какао с молоком	200	5,44	5,55	36,11	216,50	693/2004
Итого за полдник :	250	9,19	14,80	69,61	449,00	
ВСЕГО :	1480	46,21	63,42	275,65	1859,54	

ЧЕТВЕРГ

9-ый день		Пищевые вещества				Энергетическая	Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник
Наименование блюда	Масса порции (грамм)	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)			
Завтрак :							
Масло сливочное (порциями)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-193/2022г	
Омлет натуральный	110	11,00	18,37	2,09	217,69	340/2004	
Зеленый горошек консервированный отварной							
Чай с сахаром	50	0,66	0,12	2,76	14,76	54-20 з/2022	
Хлеб пшеничный из муки в/с	200	0,20	0,00	15,00	60,80	685/2004	
Итого за завтрак:	30	4,56	0,30	32,40	150,54	Пром.	
	400	16,52	25,99	52,35	509,89		
Второй завтрак :							
Фрукт свежий	100	2,80	3,00	12,00	80,00	697/2004	
Обед:							
Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,78	3,61	8,20	72,72	124/2004	
Плов из птицы (филе куриное)	180	24,57	7,29	29,88	283,41	54-12 м/2022	
Огурец или помидор соленый в нарезке	50	0,61	0,83	1,31	8,48	Таблица № 24 1994	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	32,22	131,28	639/2004	
Хлеб пшеничный из муки в/с	30	4,56	0,30	32,40	150,54	Пром.	
Итого за обед:	640	32,12	12,03	104,01	646,43		
Полдник:							
Оладьи со сгущенкой	50	2,65	2,70	28,00	146,90	Пром.	
Кефир	200	0,40	0,00	35,40	143,20	631/2004	
Итого за полдник :	250	3,05	2,70	63,40	290,10		
ВСЕГО :	1390	54,49	43,72	231,76	1526,42		

ПЯТНИЦА

10-ый день	Пищевые вещества					Сборник рецептов блюд при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Лапшина 2004 г Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания Марчук Ф.Л.1994г. Сборник рецептов блюд 2022г Роспотребнадзор.
Наименование блюда	Масса порции (грамм) возраст 3-7 лет	Белки (грамм)	Жиры (грамм)	Углеводы (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак :						
Масло сливочное (порционно)	10	0,10	7,20	0,10	66,10	53-193/2022г
Сырники со сметаной	190	7,88	9,69	35,72	261,61	311/1994
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	13,50	54,70	685/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	3,04	0,20	21,60	100,36	Пром.
Итого за завтрак:	400	11,20	17,09	70,92	482,77	
Второй завтрак :						
Сок фруктовый	180	0,36	0,00	31,86	128,88	631/2004
Обед:						
Суп с лапшой и куриным мясом	180	2,16	3,24	14,47	95,68	132/2004
Биточек рыбный	70	7,68	14,34	6,66	186,42	416/1994
Каша гречневая	130	7,19	7,56	31,20	221,60	508/2004
Кукуруза консервированная отварная	50	1,00	0,16	5,08	25,83	54-21 3/2022г
Компот из свежих плодов	180	0,36	0,00	31,86	128,88	692/2004
Хлеб пшеничный из муки в/с	20	3,04	0,20	21,60	100,36	Пром.
Итого за обед:	630	21,43	25,50	110,87	758,77	
Полдник:						
Пряник	50	0,05	0,00	39,70	159,00	Пром.
Какао напиток на молоке	200	0,40	0,00	35,40	143,20	631/2004
Итого за полдник :	250	0,45	0,00	75,10	302,20	
ВСЕГО :	1460	33,44	42,59	288,75	1672,62	