

Меню приготовляемых блюд для детей дошкольного возраста

Разработан по сборнику технических нормативов «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях» под общей редакцией М.П.Могильного «Хлебпродинформ»2011г

Муниципальной бюджетной общеобразовательной организации
Пышминского муниципального округа Свердловской области
«Тимохинская начальная общеобразовательная школа»

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: Дошкольники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	120	5,76	4,45	32,94	196,6	188
	Какао на молоке	180	3,5	2,70	21,88	12,64	959
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	7,92	89,60	Пром
Итого за завтрак		340	11,85	7,47	62,74	298,84	
2 завтрак	Сок	100	7,85	5,03	5,23	106,78	Пром
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	180	2,98	4,41	16,19	117,89	187
	Гуляш из курицы	70	15,80	15,68	1,89	211,48	591
	Макаронные изделия отварные	130	4,99	0,07	26,99	134,42	332
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,05	20,51	84,46	868
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	7,92	89,60	Пром
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,54	24,70	157,50	Пром
Итого за обед		650	29,92	21,07	98,20	795,35	
Полдник	Каша овсяная	150	18,0	9,00	93,00	525,00	302
	Чай с сахаром	180	0,03	0	7,88	47,87	943
	Манник	50	3,10	1,20	22,90	109,20	
Итого за полдник		380	21,13	10,2	123,77	682,07	
Итого за день		1470	70,75	43,77	289,95	1883,04	

<i>Прием пищи</i>	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетиче ская ценность	№ рец еп туры
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	4,85	10,10	25,64	213,85	7209
	Чай с сахаром	180	0,03	0	7,88	47,87	943
	Бутерброд с сыром	32	1,96	1,64	16,08	84,0	3
Итого за завтрак		362	6,84	11,74	49,60	345,72	
2 Завтрак	Сок	100	7,85	5,03	5,23	106,78	Пром
Обед	Суп с макаронными изделиями	180	2,69	2,66	19,46	112,9	208
	Печень по-строгановски	80	13,04	23,28	4,24	277,6	600
	Картофельное пюре	150	3,33	4,48	21,07	138,56	7299
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,05	20,51	84,46	868
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	7,92	89,60	Пром
	Хлеб ржаной	50	2,80	0,54	24,70	157,50	Пром
Итого за обед		680	25,21	31,33	97,90	860,62	
Полдник	Омлет	65	6,84	7,46	0,39	99,93	438
	Какао с молоком	180	3,05	2,7	21,88	125,7	959
	Булочка с сахаром	50	3,99	3,06	25,12	137,67	209
Итого за полдник		295	13,88	13,22	47,39	363,3	
Итого за день		1437	53,78	61,32	200,12	1676,42	
День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,47	6,62	18,09	146,67	235
	Кофейный напиток на молоке	180	2,18	2,16	21,5	115,29	958
	Бутерброд с повидлом	30	3,5	0,43	22,39	242,52	2
Итого за завтрак		360	9,15	9,21	61,98	504,48	
2 Завтрак	Сок	100	7,85	5,03	5,23	106,78	Пром
Обед	Суп гороховый с курицей	180	4,95	0,81	17,48	99,56	7203
	Тефтели с рисом	220	35,15	33,68	24,57	541,39	619
	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,69	35,52	783
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,05	20,51	84,46	868
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	7,92	89,6	Пром
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,54	24,7	157,5	Пром
Итого за обед		700	46,73	37,91	97,87	1008,03	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	150	8,64	6,61	48,92	292,5	188
	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	15,37	65,16	944

	Вафли	30	1,6	2	10,5	63,3	Пром
Итого за полдник		360	10,38	8,63	74,79	420,96	
Итого за день		1520	74,11	60,78	239,87	2040,25	
День 4							
Завтрак	Каша пшленно-рисовая молочная	150	4,17	6,04	26,77	179,05	7385
	Чай с молоком	180	2,65	2,26	17,87	104,24	7945
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,76	5,09	9,88	109,34	1
Итого за завтрак		360	8,58	13,39	54,52	392,63	
2 завтрак	Сок	100	7,85	5,03	5,23	106,78	Пром
Обед	Суп рыбный	180	4,64	3,73	11,58	98,44	270
	Котлета	70	13,79	15,11	4,55	209,86	541
	Картофельное пюре с тушеной капустой (сложный гарнир)	180	3,33	4,48	21,07	140,06	7299
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,05	20,51	84,46	868
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	7,92	89,6	Пром
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,54	24,7	157,5	Пром
Итого за обед		700	27,91	24,23	90,33	779,92	
Полдник	Картофель запеченный с яйцом	150	10,3	19,2	24,8	180,9	
	Кисель	180	0	0	21,6	90	648
	Печенье	20	2,48	3,23	24,55	137,61	Пром
Итого за полдник		350	12,78	22,43	70,95	408,51	
Итого за день		1510	57,12	65,08	221,03	1687,84	
День 5							
Завтрак	Каша гречневая молочная	150	8,44	7,9	38,12	255,2	855
	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	15,37	65,16	944
	Бутерброд с сыром	32	1,96	1,64	16,08	84	3
Итого за завтрак		362	10,54	9,56	69,57	404,36	
2 завтрак	Сок	100	7,85	5,03	5,23	106,78	Пром
Обед	Рассольник	180	2,63	3,82	14,25	102,75	7200
	Биточки мясные	70	12,18	13,5	5,05	195,11	621
	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,69	35,52	783
	Макаронные изделия отварные	125	3,88	6,38	24,5	171,22	783
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,05	20,51	84,46	868
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	7,92	89,6	Пром
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,54	24,7	157,5	Пром
Итого за обед		675	25,32	27,12	99,62	836,16	
Полдник	Каша манная	150	3,32	7,56	21,05	166,38	7215

	Чай с сахаром	180	0,03	0	7,88	47,87	943
	Рулет	25	0,8	4,8	6,9	104,3	Пром
Итого за полдник		355	4,15	12,36	35,83	318,55	
Итого за день		1492	47,86	54,07	210,25	1665,85	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	3,66	5,78	27,62	178,04	7384
	Какао на молоке	180	3,05	2,7	21,88	125,7	959
	Бутерброд с повидлом	30	1,58	5,69	11,03	106,42	2
Итого за завтрак		360	8,29	14,17	60,53	410,16	
2 завтрак	Сок	100	7,85	5,03	5,23	106,78	Пром
Обед	Борщ	180	1,72	5,24	8,4	88,55	170
	Жаркое по - домашнему	150	14,15	12,6	17,64	240,99	590
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,05	20,51	84,46	868
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	7,92	89,6	Пром
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,54	24,7	157,5	Пром
Итого за обед		600	22,02	18,75	79,17	661,1	
Полдник	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	120	5,76	4,45	32,94	196,6	188
	Кисель	180	0	0	21,6	90	648
	Печенье	20	2,48	3,23	24,55	137,61	Пром
Итого за полдник		320	8,24	7,68	79,09	424,21	
Итого за день		1380	46,4	45,63	224,02	1602,25	
День 7							
Завтрак	Омлет натуральный	120	12,72	14,04	0,72	184,8	438
	Кофейный напиток на молоке	180	2,18	2,16	21,5	115,29	958
	Бутерброд с сыром	32	1,96	1,64	16,08	84	3
Итого за завтрак		332	16,86	17,84	38,3	384,09	
2 завтрак	Сок	100	7,85	5,03	5,23	106,78	Пром
Обед	Суп -пюре	250	7,68	10,27	17,12	192,12	213
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,59	7,11	34,31	229,68	855
	Томатный соус	30	0,48	2,51	2,69	35,52	783
	Котлета	80	19,8	21,59	6,59	299,8	541
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,05	20,51	84,46	868
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	7,92	89,6	Пром
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,54	24,7	157,5	Пром
Итого за обед		810	41,7	42,39	113,84	1088,68	
Полдник	Каша манная	150	3,32	7,56	21,05	166,38	7215
	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	15,37	65,16	944
	Булочка с сахаром	50	3,99	3,06	25,12	137,67	209
Итого за полдник		380	7,45	10,64	61,54	369,21	

Итого за день		1622	73,86	75,9	218,91	1948,76	
День 8							
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	4,9	10,09	25,64	193,6	7209
	Чай с лимоном	180	0,14	0,02	15,37	65,16	944
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,76	5,09	9,88	109,34	1
Итого за завтрак		360	6,8	15,2	50,89	368,1	
2 завтрак	Сок	100	7,85	5,03	5,23	106,78	Пром
Обед	Рассольник	180	2,63	3,82	14,25	102,75	7200
	Плов с мясом	200	14,7	14,9	36,49	338,66	601
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,05	20,51	84,46	868
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	7,92	89,6	Пром
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,54	24,7	157,5	Пром
Итого за обед		650	23,48	19,63	103,87	772,97	
Полдник	Макароны отварные с яйцом	150	5,76	0,83	31,14	155,1	332
	Чай с молоком	180	2,65	2,26	17,87	104,24	7945
	Вафли	30	1,6	2	10,5	63,3	Пром
Итого за полдник		360	10,01	5,09	59,51	322,64	
Итого за день		1470	48,14	44,95	219,5	1570,49	
День 9							
Завтрак	Запеканка из лапши с творогом	150	10,29	5,76	40,82	255,98	311
	Какао на молоке	180	3,05	2,7	21,88	125,7	959
	Хлеб пшеничный	20	1,44	0,27	13,2	61,9	Пром
Итого за завтрак		350	14,78	8,73	75,9	443,58	
2 Завтрак	Сок	100	7,85	5,03	5,23	106,78	Пром
		500	27,3	13,55	161,62	887,63	
Обед	Свекольник	180	1,5	3,44	8,09	70	171
	Котлета рыбная	70	13,79	6,44	3,28	126,46	506
	Картофельное пюре	150	3,33	4,48	21,07	138,56	7299
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,05	20,51	84,46	868
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	7,92	89,6	Пром
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,54	24,7	157,5	Пром
Итого за обед		670	24,77	15,27	85,57	666,58	
Полдник	Суп молочный	150	3,47	6,62	18,09	146,67	235
	Чай с сахаром	180	0,03	0	7,88	47,87	943
	Гребешок с повидлом	50	3,99	3,06	25,12	137,67	
Итого за полдник		380	7,49	9,68	51,09	332,21	
Итого за день		1500	54,89	38,71	217,79	1549,15	
День 10							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	3,32	7,56	21,05	166,38	7215
	Кофейный напиток на молоке	180	2,18	2,16	21,5	115,29	958

	Бутерброд с повидлом	30	3,5	0,43	22,39	242,52	2
Итого за завтрак		360	9	10,15	64,94	524,19	
2 завтрак		100	7,85	5,03	5,23	106,78	
Обед	Суп солянка	180	1,79	6,24	14,87	123,03	2041
	Биточки мясные в томатном соусе	85	14,79	16,39	5,97	230,33	621
	Макаронные изделия отварные	100	3,84	0,05	20,76	103,4	413
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,05	20,51	84,46	868
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	7,92	89,6	Пром
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,54	24,7	157,5	Пром
Итого за обед		635	26,57	23,59	94,73	788,32	
Полдник	Каша рисовая молочная	150	3,66	5,78	27,62	178,04	7384
	Чай сахаром	180	0,03	0	7,88	47,87	943
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	Пром
Итого за полдник		380	6,64	8,13	73	408,91	
Итого за день		1475	50,06	46,9	237,9	1475	
Среднее значение за период		1469,6	57,392	53,441	225,75	1732,66	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849325

Владелец Тропина Любовь Николаевна

Действителен с 25.08.2025 по 25.08.2026