

МКОУ «Вновь-Юрмытская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:



Директор

Н.П.Мурашкина

2022

10-ти дневное меню

для воспитанников дошкольного отделения

от 1 до 7 лет

с 10-ти часовым пребыванием

(Разработано на основании Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет), с. 296., подготовленного ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.А. Лобкис, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина), Новосибирский государственный технический университет (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управление Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управление Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон) и Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях. Под редакцией Д.В.Гращенков, Л.И.Николаева – 2изд. перераб. и доп. Издательство «АМБ», 2011 г.)

(2022 год)

с.Вновь-Юрмытское

2022

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
5/4	Каша манная	120	3,2	3,1	16,5	106,8
		150	4	3,8	20,6	133,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток	150	2,8	2,6	8,4	68,4
		180	3,4	3,2	10,1	82,1
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	20	1,6	0,3	10	50
		40	3,2	0,6	20	100
54-19з-2020	Масло сливочное порциями	5	0,05	4,2	0,05	37,4
		10	0,1	8,4	0,1	74,8
	Сок фруктовый	100	0,5	0	14,2	56
	Итого за Завтрак		8,15	10,2	49,15	318,6
			11,2	16	65	446,4
Обед						
54-20з-2020	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
		60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	150	3,5	4,2	4,3	68,7
		180	4,2	5,1	5,2	83,8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	50	8,4	8,2	2	116
		70	11,8	11,5	2,8	162,4
54-11г-2020	Пюре картофельное	110	2,4	3,9	14,5	102,2
		130	2,8	4,6	17,1	110,7
54-1хн-2020	Компот из изюма	150	0,75	0,08	11,8	50,2
		180	0,9	0,09	14,1	60,2
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2,4	0,45	15	75
		60	4,8	0,9	30	150
	Итого за Обед		18,35	16,93	49,4	423,2
			26,2	22,29	72,7	589,2
Полдник						
54-2в-2020	Ватрушка творожная	50	8,3	10,4	15	185,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,9	22,3
		180	0,2	0	5,9	24,1
	Итого за Полдник		8,45	10,4	19,9	208
			8,5	10,4	20,9	209,8
	Итого за день		34,95	37,53	118,45	949,8
			45,9	48,69	158,6	1245,4
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-7к-2020	Каша пшенная молочная с изюмом	120	4,8	5,7	25	171,5
		150	6,2	7,2	31,1	214,4
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7
		180	1,3	1	7,7	45,2
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	20	1,6	0,3	10	50
		40	3,2	0,6	20	100
54-1з-2020	Сыр порциями	5	1,1	1,5	0	17,9
		10	2,3	2,9	0	35,8

	Итого за Завтрак		8,6	8,3	41,4	277,1
			13	11,7	58,8	395,4
	Обед					
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронами	150	3,9	2,1	14,01	90,6
		180	4,7	2,5	16,8	108,7
54-4м-2020	Котлета из мяса говядины	50	9,1	8,8	8,2	147,5
		70	12,8	12,2	11,6	206,5
54-8г-2020	Капуста тушеная	110	2,8	3,2	10,7	83,2
		130	3,3	3,8	12,7	98,4
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
		180	0,5	0	17,9	73
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2,4	0,45	15	75
		60	4,8	0,9	30	150
	Итого за Обед		18,6	14,55	62,81	457,1
			26,1	19,4	89	636,6
	Полдник					
54-1т-2020	Запеканка из творога с джемом	115	19,7	7,13	14,87	202,8
		140	23,6	8,56	17,84	243,36
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2,5	2	8,3	60,8
		180	3	2,4	10	73
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	15	1,2	0,2	7,5	37,5
		30	2,4	0,4	15	75
	Итого за Полдник		23,4	9,33	30,67	301,1
			29	11,36	42,84	391,36
	Итого за день		50,6	32,18	134,88	1035,3
			68,1	42,46	190,64	1423,36
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2к-2020	Каша рисовая молочная	120	3,1	3,3	17,1	110,7
		150	3,9	4	21,5	138,4
648	Кисель	150	0	0	15,8	61
		180	0	0	19	73
1/3	Хлеб пшеничный с "Валетек" с маслом сливочным	25	1,6	4,5	10,05	87,4
		50	3,3	9	20,1	174,8
	Итого за Завтрак		4,7	7,8	42,95	259,1
			7,2	13	60,6	386,2
	Обед					
54-2с-2020	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	4,2	4,3	7,7	83,6
		180	4,3	5,1	9,2	100,3
54-8м-2020	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	50	6,8	5,9	4,2	97,6
		70	9,6	8,3	5,8	136,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,9	4,6	26,4	171,4
		130	8,2	5,4	31,2	282,6
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	30	0,5	0,1	6,5	28,4
		60	0,9	0,1	12,9	56,8
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	14,6	61
		180	0,5	0,12	17,5	73,2
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2,4	0,45	15	75
		60	4,8	0,9	30	150

	Итого за Обед		21,2	15,45	74,4	517
			28,3	19,92	106,6	799,5
	Полдник					
54-1о-2020	Омлет натуральный	80	6,8	9,5	1,7	120,1
		100	8,5	11,9	2,1	150,1
	Кефир (снежок)	150	4,5	3,8	6	76,5
		180	5,4	4,5	7,2	91,8
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	15	1,2	0,2	7,5	37,5
		30	2,4	0,4	15	75
	Итого за Полдник		12,5	13,5	15,2	234,1
			16,3	16,8	24,3	316,9
	Итого за день		38,4	36,75	132,55	1010,2
			51,8	49,72	191,5	1502,6
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-11к-2020	Каша молочная геркулесовая с курагой	120	5,2	6,4	22,4	167,8
		150	6,4	8,1	27,7	209,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2,5	2	8,3	60,8
		180	3	2,4	10	73
1/3	Хлеб пшеничный с "Валетек" с маслом	25	1,6	4,5	10,05	87,4
		50	3,3	9	20,1	174,8
	Фрукт мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
	Итого за Завтрак		9,9	13	46,05	340,5
			13,3	19,6	63,1	482
	Обед					
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	150	3,6	4,4	10,3	95,1
		180	4,3	5,3	12,4	114,1
54-14м-2020	Фрикадельки мясные	50	6,8	6,1	3,3	95,7
		70	7,9	8,5	4,7	133,9
54-9г-2020	Рагу из овощей	110	2	5,4	10	98
		130	2,4	6,4	10,8	106,2
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
		180	0,5	0	17,9	73
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2,4	0,45	15	75
		60	4,8	0,9	30	150
	Итого за Обед		15,2	16,35	53,5	424,6
			19,9	21,1	75,8	577,2
	Полдник					
6/12	Ватрушка со сметаной	50	4,3	6,5	23,6	171,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7
		180	1,3	1	7,7	45,2
	Итого за Полдник		5,4	7,3	30	209,2
			5,6	7,5	31,3	216,7
	Итого за день		30,5	36,65	129,55	974,3
			38,8	48,2	170,2	1275,9
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					

54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,2	3,4	13,5	101,7
		180	5	4,1	16,2	122,8
54-23гн-2020	Кофейный напиток	150	2,8	2,6	8,4	68,4
		180	3,4	3,2	10,1	82,1
1/3	Хлеб пшеничный с "Валетек" с маслом	25	1,6	4,5	10,05	87,4
		50	3,3	9	20,1	174,8
	Итого за Завтрак		8,6	10,5	31,95	257,5
			11,7	16,3	46,4	379,7
	Обед					
54-17с-2020	Суп из овощей	150	1,08	2,8	6,1	54
		180	1,3	3,4	7,3	65
54-3р-2020	Котлета рыбная из минтая	50	7	1,4	4,2	57,2
		70	9,8	2	6	80
54-11г-2020	Пюре картофельное	110	2,4	3,9	14,5	102,2
		130	2,8	4,6	17,1	110,7
54-2соус-2020	Соус белый основной	100	2,7	4,2	4,3	66,3
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоком	30	0,2	3	2,2	37,2
		60	0,6	6,1	4,3	74,2
648	Кисель	150	0	0	15,8	61
		180	0	0	19	73
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2,4	0,45	15	75
		60	4,8	0,9	30	150
	Итого за Обед		15,78	15,75	62,1	452,9
			22	21,2	88	619,2
	Полдник					
	Печенье	40	2,5	7,3	23,3	170
		50	3,2	9,1	29	214
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,15	0	4,9	22,3
		180	0,2	0	5,9	24,1
	Итого за Полдник		2,65	7,3	28,2	192,3
			3,4	9,1	34,9	238,1
	Итого за день		27,03	33,55	122,25	902,7
			37,1	46,6	169,3	1237
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
14/4	Каша молочная ячневая	120	3,6	3,2	18,4	117
		150	4,5	4	23	146
54-23гн-2020	Кофейный напиток	150	2,8	2,6	8,4	68,4
		180	3,4	3,2	10,1	82,1
1/3	Хлеб пшеничный с "Валетек" с маслом	25	1,6	4,5	10,05	87,4
		50	3,3	9	20,1	174,8
	Итого за Завтрак		8	10,3	36,85	272,8
			11,2	16,2	53,2	402,9
	Обед					
54-16с-2020	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	150	9,59	4,1	7,15	87,2
		180	16,6	4,9	8,6	104,3
54-2м-2020	Гуляш из говядины	50	8,4	8,2	2	116

		70	11,8	11,5	2,8	162,4
54-1г-2020	Макароны отварные	110	3,9	3,6	24	144,3
		130	4,7	4,2	28,4	170,6
25/1	Салат из отв.свеклы с изюмом	30	0,4	2,4	6,1	47
		60	0,8	4,9	12,2	94
54-1хн-2020	Компот из кураги	150	0,75	0,08	11,8	50,2
		180	0,9	0,09	14,1	60,2
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2,4	0,45	15	75
		60	4,8	0,9	30	150
	Итого за Обед		25,44	18,83	66,05	519,7
			39,6	26,49	96,1	741,5
	Полдник					
8/12	Сдоба обыкновенная	30	2,6	2	16,9	94
		60	5,3	3,9	33,8	188
	Молоко кипяченое	150	4,3	4,5	6,8	84
		180	5,2	5,3	8,1	100
	Итого за Полдник		6,9	6,5	23,7	178
			10,5	9,2	41,9	288
	Итого за день		40,34	35,63	126,6	970,5
			61,3	51,89	191,2	1432,4
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
15-4	Каша пшеничная молочная	120	3,9	3,6	18,7	123,6
		150	4,9	4,5	23,4	154,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7
		180	1,3	1	7,7	45,2
1/3	Хлеб пшеничный с "Валетек" с маслом	25	1,6	4,5	10,05	87,4
		50	3,3	9	20,1	174,8
	Сок фруктовый	100	0,5	0	14,2	56
	Итого за Завтрак		7,1	8,9	49,35	304,7
			10	14,5	65,4	430,5
	Обед					
25/2	Суп-пюре с гречками	150	1,8	2	9,6	61
		180	2,2	2,4	11,5	73
54-6г-2020	Рис отварной	110	2,8	3,5	26,8	149,2
		130	3,2	4,1	31,6	176,4
54-9р-2020	Тефтели рыбные из минтая в соусе	50	7,8	5,8	6,2	107,7
		70	11	8	8,9	150,7
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1
		180	0,6	0,24	13,7	58,9
54-14з-2020	Салат из отварной свеклы с и изюмом	30	0,5	1,6	5	36,7
		60	1	3,2	10	73,4
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2,4	0,45	15	75
		60	4,8	0,9	30	150
	Итого за Обед		15,8	13,55	74	478,7
			22,8	18,84	105,7	682,4
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	50	9,8	2,8	10,3	106,7
		75	14,7	4,2	15,4	142

	Кефир (снежок)	150	4,5	3,8	6	76,5
		180	5,4	4,5	7,2	91,8
	Итого за Полдник		14,3	6,6	16,3	183,2
			20,1	8,7	22,6	233,8
	Итого за день		37,2	29,05	139,65	966,6
			52,9	42,04	193,7	1346,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-16к-2020	Каша "Дружба"	120	3	3,5	14,4	101,4
		150	3,7	4,4	17,9	126,8
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2,5	2	8,3	60,8
		180	3	2,4	10	73
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	20	1,6	0,3	10	50
		40	3,2	0,6	20	100
54-1з-2020	Сыр порциями	5	1,1	1,5	0	17,9
		10	2,3	2,9	0	35,8
	Фрукт	100				
	Итого за Завтрак		8,2	7,3	32,7	230,1
			12,2	10,3	47,9	335,6
	Обед					
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,4	2,1	9	58
		180	1,7	2,5	10,8	70
54-4г-2020	Греча рассыпчатая отварная	110	6,9	4,6	26,4	171,4
		130	8,2	5,4	31,2	282,6
54-25м-2020	Кура отварная	50	16,1	1,2	0,6	77,4
		70	22,5	1,6	0,8	108,4
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	60,8
		180	0,5	0	17,9	73
54-7з-2020	Салат из капусты белокочанной	30	0,7	3	3,1	8,9
		60	1,6	6,1	6,2	13,9
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2,4	0,45	15	75
		60	4,8	0,9	30	150
	Итого за Обед		27,9	11,35	69	451,5
			39,3	16,5	96,9	697,9
	Полдник					
54-1т-2020	Запеканка творожная со сгущ.молоком	115	19,7	7,13	14,87	202,8
		140	23,6	8,56	17,84	243,36
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7
		180	1,3	1	7,7	45,2
	Итого за Полдник		20,8	7,93	21,27	240,5
			24,9	9,56	25,54	288,56
	Итого за день		56,9	26,58	122,97	922,1
			76,4	36,36	170,34	1322,06
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	130	5,1	6,7	20,5	163,6
		150	6,4	8,5	25,7	204,6

54-23гн-2020	Кофейный напиток	150	2,8	2,6	8,4	68,4
		180	3,4	3,2	10,1	82,1
1/3	Хлеб пшеничный с "Валетек" с маслом	25	1,6	4,5	10,05	87,4
		50	3,3	9	20,1	174,8
	Фрукт яблоко	100				
	Итого за Завтрак		9,5	13,8	38,95	319,4
			13,1	20,7	55,9	461,5
	Обед					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	150	5	0,34	12,2	99,4
		180	6	0,42	14,5	118,9
54-5м-2020	Котлета куриная	50	9,6	2,2	6,8	84,2
		70	13,4	3	9,4	118
54-11г-2020	Пюре картофельное	110	2,4	3,9	14,5	102,2
		130	2,8	4,6	17,1	110,7
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	30	0,5	0,1	6,5	28,4
		60	0,9	0,1	12,9	56,8
648	Кисель	150	0	0	15,8	61
		180	0	0	19	73
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2,4	0,45	15	75
		60	4,8	0,9	30	150
	Итого за Обед		19,9	6,99	70,8	450,2
			27,9	9,02	102,9	627,4
	Полдник					
54-1о-2020	Омлет натуральный	80	6,8	9,5	1,7	120,1
		100	8,5	11,9	2,1	150,1
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7
		180	1,3	1	7,7	45,2
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	15	1,2	0,2	7,5	37,5
		30	2,4	0,4	15	75
	Итого за Полдник		9,1	10,5	15,6	195,3
			12,2	13,3	24,8	270,3
	Итого за день		38,5	31,29	125,35	964,9
			53,2	43,02	183,6	1359,2
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	150	3,7	3,4	13,9	101,1
		180	4,5	4,1	18,4	121,3
	Хлеб пшеничный с "Валетек"	20	1,6	0,3	10	50
		40	3,2	0,6	20	100
54-1з-2020	Сыр порциями	5	1,1	1,5	0	17,9
		10	2,3	2,9	0	35,8
54-23гн-2020	Кофейный напиток	150	2,8	2,6	8,4	68,4
		180	3,4	3,2	10,1	82,1
	Итого за Завтрак		9,2	7,8	32,3	237,4
			13,4	10,8	48,5	339,2
	Обед					
54-10с-2020	Суп Крестьянский с перловой крупой	150	3,7	4,4	8,5	88,5
		180	4,5	5,3	10,2	106,3
54-27м-2020	Рагу с курой	120	12,5	4,2	10,5	130,3
		150	15,6	5,3	13,1	162,9
648	Кисель	150	0	0	15,8	61
		180	0	0	19	73

	Хлеб пшеничный с "Валетек"	30	2,4	0,45	15	75
		60	4,8	0,9	30	150
	Итого за Обед		18,6	9,05	49,8	354,8
			24,9	11,5	72,3	492,2
	Полдник					
17/2	Пирожки с джемом	35	2,1	1,7	21,8	107
		70	4,1	3,5	43,7	215
	Кефир	150	4,5	3,8	6	76,5
		180	5,4	4,5	7,2	91,8
	Итого за Полдник		6,6	5,5	27,8	183,5
			9,5	8	50,9	306,8
	Итого за день		34,4	22,35	109,9	775,7
			47,8	30,3	171,7	1138,2
Средние показатели за ЗАВТРАКИ до 3-х лет			8,20	9,79	40,17	281,72
Средние показатели за ЗАВТРАКИ с 3-х до 7-ми лет			11,63	14,91	56,48	405,94
Средние показатели за ОБЕДЫ до 3-х лет			19,68	13,88	63,19	452,97
Средние показатели за ОБЕДЫ с 3-х до 7-ми лет			27,70	18,63	90,60	646,31
Средние показатели за ПОЛДНИКИ до 3-х лет			11,01	8,49	22,86	212,52
Средние показатели за ПОЛДНИКИ с 3-х до 7-ми лет			14,00	10,39	32,00	276,03
Средние показатели за ДЕНЬ до 3-х лет			38,88	32,16	126,22	947,21
Средние показатели за ДЕНЬ с 3-х до 7-ми лет			53,33	43,93	179,08	1328,28