

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБОУ «Кебратская ООШ»

А.В. Кандаурова

Приказ № 79 от «25» августа 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Питания воспитанников детского сада «Солнышко»

МБОУ «Кебратская ООШ»

от 3 до 7 лет

Сезон: осенне-зимний

Источник: «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации»

Год выпуска 2013 год, Пермь, 5-е издание, переработанное и дополненное.

ООО «Уральский региональный центр питания»
ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия»
им.акад. Е.А.Вагнера.

2021 год

1	Наименование продуктов 2	Масса 3	Химический состав,г		
			Белки 4	Жиры 5	Углеводы 6
	Первый день (понедельник)				
	Завтрак				
256	Каша манная вязкая	150	5,81	8,87	26,66
505	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
96	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9
	Итого		15,25	18,85	65,12
	Завтрак второй				
537	Сок	100	0,5	0,1	10,1
	Итого		0,5	0,1	10,1
	Обед				
19	Салат из моркови	60	0,66	6,06	5,46
160	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64
243	Гарнир-греча рассыпчатая	130	7,41	6,8	32,14
462	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08
384	Кнели из говядины	70	11,48	9,1	3,92
527	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
	Итого		27,75	27,96	115,28
	полдник				
1	Салат из капусты белокочанной	100	2,1	10,1	9,3
516	Кисель	200	1,4	0	29
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
	Итого		9,18	10,9	71,34
	Всего		52,68	57,81	261,84
	Второй день (вторник)				
	Завтрак				
170	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52
508	Какао	200	3,6	3,3	25
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
100	Бутерброд с маслом	45	1,8	18,75	11,25
	Итого		12,86	27,69	66,13
	Обед				
5	Салат витаминный	60	0,72	0,12	4,38
149	Суп картофельный с бобовыми	200	1,4	3,98	6,22
434	Гарнир-картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17
349	Рыба , тушенная в томате	90	8,51	4,61	4,03
	с овощами				
502	Чай	200	0,1	0	15
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
	Итого		19,14	15,23	76,84
	полдник				

559	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9
306	Яйцо отварное	1шт.	5,1	4,6	0,3
516	Кисель	200	1,4	0	29
	Итого		10,2	6,3	70,2
	Всего		42,2	49,22	213,17
	Третий день (среда)				
	Завтрак				
262	Каша пшеничная вязкая	150	6,5	8,93	28,53
527	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
96	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9
	Итого		16,34	18,91	78,79
	Завтрак второй				
537	Сок	100	0,5	0,1	10,1
	Итого		0,5	0,1	10,1
	Обед				
159	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84
419	Гарнир-рис отварной	130	3,2	5,27	29,3
453	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,9
403	Печень говяжья по-строгановски	90	23,22	17,8	5,55
516	Кисель	200	1,4	0	29
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
	Итого		41,91	36,03	111,63
	полдник				
560	Ватрушка с творогом	60	3,6	1,7	22,2
508	Какао	200	3,6	3,3	25
	Итого		7,2	5,0	47,2
	Всего		66,0	60,0	247,7
	Четвертый день(четверг)				
	Завтрак				
266	Каша "Дружба"	205	5,52	12,24	26,31
502	Чай	200	0,1	0	15
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
100	Бутерброд с маслом	45	1,8	18,75	11,25
	Итого		10,06	31,47	65,92
	Завтрак второй				
537	Сок	100	0,5	0,1	10,1
	Итого		0,5	0,1	10,1
	Обед				
133	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52
412	Рагу из птицы	180	14,21	14,83	16,38
537	Сок	200	1	0,2	20,2
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
578	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2
	Итого		27,05	23,53	112,34
	полдник				
71	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,08	3,72	5,34

527	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
	Итого		4,2	4,2	45,7
	Всего		41,8	59,3	234,1
	Пятый день (пятница)				
	Завтрак				
171	Суп молочный с макаронами	200	5,7	5,26	18,98
508	Какао	200	3,6	3,3	25
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
96	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9
	Итого		18,64	18,54	67,24
	Завтрак второй				
118	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8
	Итого		0,4	0,4	9,8
	Обед				
52	Салат из свеклы и моркови	60	0,78	6,18	4,26
148	Суп из овощей зеленым горошком	200	2,94	3,52	12,22
297	Гарнир-макароны отварные	130	4,9	0,59	25,17
462	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08
351	Котлета рыбная	70	9,73	1,47	6,72
505	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
	Итого		24,45	13,68	98,69
	полдник				
68	Салат сельдь с картофелем	100	5,2	12,7	10,3
513	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
	Итого		14,1	16,2	59,2
	Всего		57,6	48,8	235,0
	Шестой день (понедельник)				
	Завтрак				
261	Каша ячневая вязкая	205	6,72	11,97	37,55
508	Какао	200	3,6	3,3	25
115	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02
100	Бутерброд с маслом	45	1,8	18,75	11,25
	Итого		14,1	34,38	83,82
	Завтрак второй				
537	Сок	100	0,5	0,1	10,1
	Итого		0,5	0,1	10,1
	Обед				
159	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84
243	Гарнир-греча рассыпчатая	130	7,41	6,8	32,14
462	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08
394	Тефтели из говядины	70	9,66	8,89	6,09
527	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68

115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
559	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9
	Итого		34,65	25,09	154,09
	полдник				
14	Салат овощной с яблоками	100	1,2	0,2	7,3
502	Чай	200	0,1	0	15
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
	Итого		7,0	1,0	55,3
	Всего		56,2	60,6	303,4
	Седьмой день (вторник)				
	Завтрак				
170	Суп молочный с крупой	200	4,82	5,16	16,52
513	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
96	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9
	Итого		17,36	17,84	55,68
	Завтрак второй				
537	Сок	100	0,5	0,1	10,1
	Итого		0,5	0,1	10,1
	Обед				
14	Салат овощной с яблоками	60	0,72	0,12	4,38
152	Суп картофельный с макаронами	200	2,16	2,28	15,06
419	Гарнир-рис отварной	130	3,2	5,27	29,3
410	Курица в соусе с томатом	90	10,2	10,13	3,08
516	Кисель	200	1,4	0	29
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
	Итого		23,36	18,6	113,86
	полдник				
583	Булочка "Домашняя"	60	4,5	7,8	36,2
508	Какао	200	3,6	3,3	25
	Итого		8,1	11,1	61,2
	Всего		49,3	47,6	240,8
	Восьмой день (среда)				
	Завтрак				
273	Каша пшеничная молочная жидкая	205	8,19	9,93	37,59
502	Чай	200	0,1	0	15
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
100	Бутерброд с маслом	45	1,8	18,75	11,25
	Итого		12,73	29,16	77,2
	Обед				
147	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,96	6,22
297	Гарнир-макаронные отварные	130	4,9	0,59	25,17
462	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08
395	Тефтели из говядины с рисом(ежики)	70	6,65	10,71	7,98
527	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
559	Ватрушка с творогом	60	3,7	1,7	40,9

	Итого		23,15	18,88	142,39
	полдник				
82	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08
508	Какао	200	3,6	3,3	25
306	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
	Итого		15,2	15,2	62,4
	Всего		51,0	63,2	282,0
	Девятый день (четверг)				
	Завтрак				
274	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,82	9,05	34,02
516	Кисель	200	1,4	0	29
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
96	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9
	Итого		16,56	19,03	86,28
	Завтрак второй				
537	Сок	100	0,5	0,1	0,1
	Итого		0,5	0,1	0,1
	Обед				
136	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62
434	Гарнир-картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17
462	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08
341	Суфле рыбное	70	11,2	3,36	1,82
502	Чай	200	0,1	0	15
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
608	Пряники	50	2,95	2,35	37,5
	Итого		24,72	16,91	113,23
	полдник				
56	Салат из свеклы с сыром	100	2,8	12,1	7,1
513	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
	Итого		11,7	15,6	56,0
	Всего		53,5	51,6	255,7
	Десятый день(пятница)				
	Завтрак				
171	Суп молочный с макаронами	200	5,7	5,26	18,98
502	Чай	200	0,1	0	15
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
100	Бутерброд с маслом	45	1,8	18,75	11,25
	Итого		10,24	24,49	58,59
	Завтрак второй				
537	Сок	100	0,5	0,1	0,1
	Итого		0,5	0,1	0,1
	Обед				
139	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13
419	Гарнир-рис отварной	130	3,2	5,27	29,3
462	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08

417	Котлета куриная	70	10,5	7,5	6,5
527	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27
114	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
115	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36
118	Фрукт	160	0,57	0,57	14,01
	Итого		22,41	19,46	124,93
	полдник				
560	Ватрушка с творогом	60	3,6	1,7	22,2
306	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3
508	Какао	200	3,6	3,3	25
	Итого		12,3	9,6	47,5
	Всего		45,5	53,7	231,1

Ккал.	Витамины, мг			Минерал.в-ва, мг	
	B1	B2	C	Ca	Fe
7	8		9	12	15
209,6	0,06	0,11	1,07	105,5	0,42
61	0	0	1,4	5	0,4
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
153	0,03	0,08	0,1	185	0,4
493,2	0,16	0,22	2,57	309,5	2,78
46	0,01	0,01	2	7	1,4
46	0,01	0,01	2	7	1,4
79,2	0,02	0,03	1,92	14,4	0,36
90	0,04	0,03	7,96	21	0,58
219,3	0,18	0,1	0	12,35	3,94
19,68	0,01	0,01	0,47	1,35	0,11
148,4	0,05	0,14	0,14	40,6	1,68
110	0,01	0,01	0,5	28	1,5
94	0,05	0,01	0	8	0,44
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
830,18	0,43	0,36	10,99	139,7	10,17
136	0,04	0,05	25,6	56	0,8
122	0	0	0	1	0,1
94	0,05	0,01	0	8	0,44
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
421,6	0,16	0,09	25,6	79	2,9
1790,98	0,76	0,68	41,16	535,2	17,25
131,8	0,06	0,19	1,28	155,6	0,26
144	0,04	0,16	1,3	124	0,8
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
220,5	0,03	0,02	0	7,5	0,3
565,9	0,2	0,4	2,58	301,1	2,92
21,6	0,02	0,02	9,66	19,8	0,78
66,4	0,05	0,04	14,78	27,2	0,64
119,6	0,12	0,09	4,42	33,8	0,91
91,52	0,06	0,04	3,01	22,4	0,51
60	0	0	0	5	0,4
94	0,05	0,01	0	8	0,44
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
522,72	0,37	0,23	31,87	130,2	5,24

194	0,04	0,03	0,1	11	0,7
63	0,03	0,18	0	22	1
122	0	0	0	1	0,1
379	0,07	0,21	0,1	34	1,8
1467,62	0,64	0,84	34,55	465,3	9,96
220,4	0,11	0,13	1,04	107,7	1,79
110	0,01	0,01	0,5	28	1,5
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
153	0,03	0,08	0,1	185	0,4
553	0,22	0,25	1,64	334,7	5,25
46	0,01	0,01	2	7	1,4
46	0,01	0,01	2	7	1,4
133	0,08	0,1	6,32	51	1
177,3	0,02	0,02	0	4,42	0,46
69,09	0,01	0,03	0,44	27,03	0,14
274,77	0,37	2,64	10,97	29,67	8,64
122	0	0	0	1	0,1
94	0,05	0,01	0	8	0,44
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
939,76	0,6	2,83	17,73	135,12	12,34
118	0,05	0,03	0	7	0,4
144	0,04	0,16	1,3	124	0,8
262,0	0,1	0,2	1,3	131,0	1,2
1800,8	0,9	3,3	22,7	607,8	20,2
237,5	0,08	0,14	1,39	132,93	0,59
60	0	0	0	5	0,4
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
220,5	0,03	0,02	0	7,5	0,3
587,6	0,18	0,19	1,39	159,43	2,85
46	0,01	0,01	2	7	1,4
46	0,01	0,01	2	7	1,4
76	0,04	0,03	8,24	27,6	0,96
255,44	0,12	0,18	10,71	25,75	1,85
92	0,02	0,02	4	14	2,8
94	0,05	0,01	0	8	0,44
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
189	0,06	0,04	0	10	0,6
776,04	0,36	0,31	22,95	99,35	8,21
59,4	0,04	0,02	6,06	9,6	0,42

110	0,01	0,01	0,5	28	1,5
94	0,05	0,01	0	8	0,44
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
239,0	0,1	0,1	6,6	51,6	3,5
1648,6	0,7	0,6	32,9	317,4	15,9
146	0,08	0,2	0,92	164,4	0,36
144	0,04	0,16	1,3	124	0,8
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
153	0,03	0,08	0,1	185	0,4
512,6	0,22	0,47	2,32	487,4	3,12
47	0,03	0,02	10	16	2,2
47	0,03	0,02	10	16	2,2
76,2	0,02	0,02	3	18	0,6
92,4	0,09	0,06	12,56	39,8	1,16
125,6	0,05	0,01	0,01	4,94	0,68
19,68	0,01	0,01	0,47	1,35	0,11
79,1	0,05	0,08	0,28	24,5	0,42
61	0	0	1,4	5	0,4
94	0,05	0,01	0	8	0,44
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
617,58	0,34	0,22	17,72	115,59	5,37
176	0,08	0,09	8,9	22	0,9
79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
94	0,05	0,01	0	8	0,44
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
418,6	0,2	0,3	10,2	170,0	3,0
1595,8	0,8	1,0	40,2	789,0	13,7
284,8	0,13	0,13	1,49	175,35	0,97
144	0,04	0,16	1,3	124	0,8
52,2	0,05	0,02	0	10,5	1,17
220,5	0,03	0,02	0	7,5	0,3
701,5	0,25	0,33	2,79	317,35	3,24
46	0,01	0,01	2	7	1,4
46	0,01	0,01	2	7	1,4
133	0,08	0,1	6,32	51	1
219,3	0,18	0,1	0	12,35	3,94
19,68	0,01	0,01	0,47	1,35	0,11
142,8	0,04	0,08	1,75	13,3	1,54
110	0,01	0,01	0,5	28	1,5
94	0,05	0,01	0	8	0,44

69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
194	0,04	0,03	0,1	11	0,7
982,38	0,48	0,37	9,14	139	10,79
36	0,03	0,04	16,1	33	1,3
60	0	0	0	5	0,4
94	0,05	0,01	0	8	0,44
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
259,6	0,2	0,1	16,1	60,0	3,7
1989,5	0,9	0,8	30,0	523,4	19,1
131,8	0,06	0,19	1,28	155,6	0,26
79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
153	0,03	0,08	0,1	185	0,4
433,4	0,2	0,46	2,68	480,6	2,32
46	0,01	0,01	2	7	1,4
46	0,01	0,01	2	7	1,4
21,6	0,02	0,02	9,66	19,8	0,78
89	0,08	0,05	6,6	12,2	0,76
177,3	0,02	0,02	0	4,42	0,46
144	0,02	0,05	1,73	25,5	0,75
122	0	0	0	1	0,1
94	0,05	0,01	0	8	0,44
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
717,5	0,26	0,18	17,99	84,92	4,85
233	0,06	0,03	0	9	0,5
144	0,04	0,16	1,3	124	0,8
377,0	0,1	0,2	1,3	133,0	1,3
1573,9	0,6	0,8	24,0	705,5	9,9
297,8	0,2	0,19	1,53	151,8	1,26
60	0	0	0	5	0,4
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
220,5	0,03	0,02	0	7,5	0,3
647,9	0,3	0,24	1,53	178,3	3,52
66,4	0,05	0,04	14,78	27,2	0,64
125,6	0,05	0,01	0,01	4,94	0,68
19,68	0,01	0,01	0,47	1,35	0,11
154,7	0,04	0,09	0,56	14,7	1,05
110	0,01	0,01	0,5	28	1,5
94	0,05	0,01	0	8	0,44
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
194	0,04	0,03	0,1	11	0,7

833,98	0,32	0,23	16,42	109,19	6,68
78	0,02	0,02	5,04	13,8	0,48
144	0,04	0,16	1,3	124	0,8
63	0,03	0,18	0	22	1
94	0,05	0,01	0	8	0,44
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
448,6	0,2	0,4	6,3	181,8	4,3
1930,5	0,8	0,9	24,3	469,3	14,5
240,87	0,07	0,19	1,62	150,6	0,46
122	0	0	0	1	0,1
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
153	0,03	0,08	0,1	185	0,4
585,47	0,17	0,3	1,72	350,6	2,52
46	0,01	0,01	2	7	1,4
46	0,01	0,01	2	7	1,4
77,6	0,05	0,05	7,34	30,2	1,22
119,6	0,12	0,09	4,42	33,8	0,91
19,68	0,01	0,01	0,47	1,35	0,11
82,6	0,49	0,08	0,28	39,9	0,49
60	0	0	0	5	0,4
94	0,05	0,01	0	8	0,44
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
183	0,04	0,01	0	5,5	0,4
706,08	0,83	0,28	12,51	137,75	5,53
148	0,02	0,04	5,5	89	1,2
79	0,04	0,16	1,3	126	0,1
94	0,05	0,01	0	8	0,44
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
390,6	0,2	0,2	6,8	237,0	3,3
1728,2	1,2	0,8	23,0	732,4	12,8
146	0,08	0,2	0,92	164,4	0,36
60	0	0	0	5	0,4
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
220,5	0,03	0,02	0	7,5	0,3
496,1	0,18	0,25	0,92	190,9	2,62
46	0,01	0,01	2	7	1,4
46	0,01	0,01	2	7	1,4
97	0,07	0,04	6,14	12,4	0,74
177,3	0,02	0,02	0	4,42	0,46
19,68	0,01	0,01	0,47	1,35	0,11

132	0,07	0,11	0,6	26	0,8
110	0,01	0,01	0,5	28	1,5
94	0,05	0,01	0	8	0,44
69,6	0,07	0,03	0	14	1,56
67,21	0,04	0,03	14,3	22,88	3,15
766,79	0,34	0,26	22,01	117,05	8,76
118	0,05	0,03	0	7	0,4
63	0,03	0,18	0	22	1
144	0,04	0,16	1,3	124	0,8
325,0	0,1	0,4	1,3	153,0	2,2
1633,9	0,7	0,9	26,2	468,0	15,0