Утверждаю.

Директор ГБОУ ООШ с. Старая Кармала:

Е.А. Толстикова

30.08.2021 г.

Примерное меню и пещевая ценность блюд Сборник "Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях" М., 2007 г. Конь И.Я. (ГУ НИИ питания РАМН)

1 день. Понедельник. Неделя первая. Осенне-зимний период

Наименование блюд	Macca	П	ищевые веш	ества	Энергитическая	BI	таминь	Ы	Миниральні	ые вещества
и продуктов	порции (г)	Белки,(г)	Жиры,(г)	Углеводы,(г)	ценность, (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
1 день										
Завтрак										
Каша молочная пшенная вязкая	1/200/5	7.03	8.09	28.38	213.00	0,14	0,02	1,95	185,3	77
Какао на молоке	1/180	1.20	1.30	13.00	90.00	0,03	0,03	1,17	109,7	0,02
Хлеб	1/30	3.04	0.36	19.88	90.40	0,06	0,04	0	10,4	0,064
Масло сливочное	1/5	0.06	8.34	0.00	78.40	сл	0,001	0,07	22	0,02
Яблоко	1/120	0.30	0.20	7.70	35.3	0	0	3,8	14,3	1,5
Обед										
Икра кабачковая	1/50	0.91	6.04	3.71	73.15	0,01	0,025	3,38	19,78	0,34
Рассольник "ленинградский" на										
мясном бульоне со сметаной	1/250/6	3.02	2.02	16.50	115.10	0,12	0,07	8,9	47,75	1,15
Макаронник с мясом	1/220	25.70	26.90	44.30	522.00	0,2	0,1	0,8	33,2	4,1
Отвар шиповника	1/200	0.24	0.10	18.33	100.00	0,01	0	15	4,5	0,23
Хлеб пшеничный	1/30	3.80	0.45	25.00	113.00	0,08	0,05	0	13	0,9
Хлеб ржаной	1/30	1.88	0.28	19.92	85.60	0,032	0,032	0	8,4	0,8

Полдник										
Вафли	1/40	5.46	7.92	23.28	199.30	0,05	0,08	1,04	37,51	0,68
Чай с сахаром	1/180/5	0.00	0.00	11.97	44.90	0	0	0	0,35	0,06
Итого за день		52.64	62.00	231.97	1760.15					

2 день. Вторник. Неделя первая. Осенне-зимний период

Наименование блюд	Macca	П	ищевые веш	ества	Энергитическая	BV	тамині	Ы	Миниральн	ые вещества
и продуктов	порции (г)	Белки,(г)	Жиры,(г)	Углеводы,(г)	ценность, (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe
2 день										
Завтрак										
Суп молочный с макаронными										
изделиями	1/200	7.42	9.60	30.96	232.70	0.09	0.27	1.93	234.52	0.461
Кисель	1/200	0.00	0.00	18.00	60.00	0	0	0	0,48	0,07
Хлеб	1/30	3.04	0.36	19.88	90.40	0,06	0,04	0	10,4	0,064
Масло сливочное	1/5	0.06	8.34	0.00	78.40	сл	0,001	0,07	22	0,02
Обед										
Салат из моркови и св. яблок	1/60	0.59	4.04	7.30	57.30	0,05	0,06	7,5	27,7	3,05
Суп крестьянский со сметаной	1/250/6	6.20	5.77	25.06	197.02	0,137	0,103	17,5	28,45	1705
Котлета рыбная	1/80	7.80	4.35	28.30	114.00	0,06	0,09	0,042	44,1	0,88
Рис отварной	1/150	46.30	3.50	18.80	170.00	0,15	0,2	0	170	64,62
Компот из с/ф	1/200	0.48	0.00	23.80	90.00	0	0	0,40	49,14	0,01
Хлеб пшеничный	1/30	3.80	0.45	25.00	113.00	0,08	0,05	0	13	0,9
Хлеб ржаной	1/30	1.88	0.28	19.92	85.60	0,032	0,032	0	8,4	0,8
Полдник										

Плюшка	1/70	3.96	2.48	33.30	178.30	0,08	0,08	0,016	29,23	0,67
Молоко	1/200	5.49	4.77	9.09	101.70	0,07	0,07	2,7	226,8	1,8
Итого за день		87.02	43.97	259.41	1568.42					

3 день. Среда. Неделя первая. Осенне-зимний период

Наименование блюд	Macca	П	ищевые веш	ества	Энергитическая	BV	тамин	Ы	Миниральн	ые вещества
и продуктов	порции (г)	Белки,(г)	Жиры,(г)	Углеводы,(г)	ценность, (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
3 день										
Завтрак										
Омлет	1/150	11.20	12.69	40.20	498.30	0,1	0,3	0,43	249,4	1,11
Кофейный напиток на молоке	1/180	1.30	1.30	14.00	92.00	0,02	0,02	1	108,2	0,02
Хлеб	1/30	3.04	0.36	19.88	90.40	0,06	0,04	0	10,4	0,064
Масло сливочное	1/5	0.06	8.34	0.00	78.40	сл	0,001	0,07	22	0,02
Банан	1/130	0.52	0.00	13.50	58.50	0,04	0,03	24,7	24	3,3
Обед										
Салат из свеклы	1/75	1.13	0.08	7.43	31.50	0,02	0,03	7,5	27,7	1,05
Суп картофельный с бобовыми,										
вегетарианский	1/250	6.50	5.20	22.09	150.00	0,21	0,08	6,1	35,89	1,3
Ленивые голубцы	1/200	17.90	22.50	15.40	337.00	0	0	24,2	75,5	3,4
Лимонный напиток	1/200	0.24	0.10	18.33	100.00	0,01	0	3,15	4,5	0,23
Хлеб пшеничный	1/30	3.80	0.45	25.00	113.00	0,08	0,05	0	13	0,9
Хлеб ржаной	1/30	1.88	0.28	19.92	85.60	0,032	0,032	0	8,4	0,8
Полдник										
Печенье/пряник	1/40	3.75	5.90	11.80	208.50	0,04	0.04	0	10	0,5

Сок фруктовый	1/180	0.90	0.18	17.82	77.40	0,02	0,18	3,6	12,6	2,52
Итого за день		52.22	57.38	225.37	1920.60					

4 день. Четверг. Неделя первая. Осенне-зимний период

Наименование блюд	Macca	П	ищевые веш	цества	Энергитическая	ВИ	итамині	Ы	Миниральн	ые вещества
и продуктов	порции (г)	Белки,(г)	Жиры,(г)	Углеводы,(г)	ценность, (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
4 день										
Завтрак										
Каша "Дружба" молочная	1/200	6.66	11.00	22.64	216.44	0,10	0,20	90	19,82	0,9
Какао на молоке	1/180	1.20	1.30	13.00	90.00	0,03	0,03	1,17	109,7	0,02
Хлеб	1/30	3.04	0.36	19.88	90.40	0,06	0,04	0	10,4	0,064
Сыр	1/10	2.68	2.73	0.00	36.10	0,01	0	0	88,4	0,1
Масло сливочное	1/5	0.06	8.34	0.00	78.40	сл	0,001	0,07	22	0,02
Мандарин	130	0.52	0.00	13.50	58.50	0,04	0,03	24,7	24	3,3
Обед										
Огурец соленный	1/40	0.44	0.00	1.52	8.04	0,004	0	6	8,8	0,44
Щи из свежей капусты на										
мясном бульоне со сметаной	1/250/6	3.68	7.07	8.58	118.00	0,06	0,04	19,4	46,8	0,85
Гуляш с перловой кашей	1/80/100	13.00	14.30	15.20	164.80	0,06	0,05	0,8	3,79	0,2
Отвар шиповника	1/200	0.24	0.10	18.33	100.00	0,01	0	15	4,5	0,23
Хлеб пшеничный	1/30	3.80	0.45	25.00	113.00	0,08	0,05	0	13	0,9
Хлеб ржаной	1/30	1.88	0.28	19.92	85.60	0,032	0,032	0	8,4	0,8
Полдник										
Булочка с повидлом	70/10	5.05	9.63	33.52	177.70	0,08	0,08	0,016	29,23	0,67

Ряженка	1/160	4.50	1.50	6.30	60.00	0,03	0,03	0,75	186	0
Итого за день		47.44	57.14	203.30	1420.44					

5 день. Пятница. Неделя первая. Осенне-зимний период

Наименование блюд	Macca	П	ищевые веш	ества	Энергитическая	ВИ	таминн	Ы	Миниральн	ые вещества
и продуктов	порции (г)	Белки,(г)	Жиры,(г)	Углеводы,(г)	ценность, (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe
5 день										
Завтрак										
Каша манная молочная	1/200	6.21	7.47	25.09	192.00	0,08	0,06	1,95	182,6	0,31
Кофейный напиток на молоке	1/180	1.30	1.30	14.00	92.00	0,02	0,02	1	108,2	0,02
Хлеб	1/30	3.04	0.36	19.88	90.40	0,06	0,04	0	10,4	0,064
Сыр	1/10	2.68	2.73	0.00	36.10	0,01	0	0	88,4	0,1
Масло сливочное	1/5	0.06	8.34	0.00	78.40	сл	0,001	0,07	22	0,02
Яблоко	1/120	0.30	0.20	7.70	35.3	0	0	3,8	14,3	1,5
Обед										
Свекла отварная кусочками	1/75	1.13	0.08	7.43	31.50	0,02	0,03	7,5	27,7	1,05
Суп карт. с макаронными										
изделиями с мясом	1/250/10	6.45	5.16	21.92	148.87	0,21	0,08	6,1	35,62	1,29
Жаркое по-домашнему	1/200	7.50	5.30	14.66	227.27	0,13	0,03	8,17	59,04	0,97
Компот из с/ф	1/200	0.48	0.00	23.80	90.00	0	0	0,40	49,14	0,01
Хлеб пшеничный	1/30	3.80	0.45	25.00	113.00	0,08	0,05	0	13	0,9
Хлеб ржаной	1/30	1.88	0.28	19.92	85.60	0,032	0,032	0	8,4	0,8
Полдник										
Печенье/пряник	1/40	3.75	5.90	11.80	208.50	0,04	0.04	0	10	0,5
Кисель	1/200	0.00	0.00	18.00	60.00	0	0	0	0,48	0,07

Итого за день	37.89	37.49	203.29	1465.48					
---------------	-------	-------	--------	---------	--	--	--	--	--

6 день. Понедельник. Неделя вторая. Осенне-зимний период

	Massa				2			_	M	
Наименование блюд	Macca		ищевые веп	1	Энергитическая		тамині		Миниральн	
и продуктов	порции (г)	Белки,(г)	Жиры,(г)	Углеводы,(г)	ценность, (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
6 день										
Завтрак										
Суп молочный с крупой (пшено										
или рис)	1/200	3.61	4.77	42.66	229.08	0,04	0,04	0,48	28,17	1,84
Чай с сахаром	1/180	0.00	0.00	11.97	44.90	0	0	0	0,35	0,06
Хлеб	1/30	3.04	0.36	19.88	90.40	0,06	0,04	0	10,4	0,064
Сыр	1/10	2.68	2.73	0.00	36.10	0,01	0	0	88,4	0,1
Масло сливочное	1/5	0.06	8.34	0.00	78.40	сл	0,001	0,07	22	0,02
Банан	1/120	0.30	0.20	7.70	35.3	0	0	3,8	14,3	1,5
Обед										
Икра кабачковая	1/50	0.91	6.04	3.71	73.15	0,01	0,025	3,38	19,78	0,34
Щи из свежей капусты на										
мясном бульоне со сметаной	1/250/6	3.68	7.07	8.58	118.00	0,06	0,04	19,4	46,8	0,85
Плов с мясом	1/200	22.80	23.78	39.62	480.97	0,13	0,20	4,62	45,15	4,51
Лимонный напиток	1/200	0.24	0.10	18.33	100.00	0,01	0	3,15	4,5	0,23
Хлеб пшеничный	1/30	3.80	0.45	25.00	113.00	0,08	0,05	0	13	0,9
Хлеб ржаной	1/30	1.88	0.28	19.92	85.60	0,032	0,032	0	8,4	0,8
Полдник										
Плюшка	1/70	3.96	2.48	33.30	178.30	0,08	0,08	0,016	29,23	0,67
Молоко	1/200	5.49	4.77	9.09	101.70	0,07	0,07	2,7	226,8	1,8

Итого за день	52.45	61.37	239.76	1764.90			

7 день. Вторник. Неделя вторая. Осенне-зимний период

Наименование блюд	Macca	-	ищевые веш	ества	Энергитическая	нергитическая витамины		Ы	Миниральные веществ		
и продуктов	порции (г)	Белки,(г)	Жиры,(г)	Углеводы,(г)	ценность, (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe	
7 день											
Завтрак											
Каша "Геркулес"	1/200	6.35	8.51	21.86	187.00	0,13	0,04	1,95	188,9	0,82	
Чай с лимоном	1/180/5	0.19	3.65	11.97	47.32	0	0	3,65	13,64	0,52	
Хлеб	1/30	3.04	0.36	19.88	90.40	0,06	0,04	0	10,4	0,064	
Сыр	1/10	2.68	2.73	0.00	36.10	0,01	0	0	88,4	0,1	
Масло сливочное	1/5	0.06	8.34	0.00	78.40	сл	0,001	0,07	22	0,02	
Мандарин	130	0.52	0.00	13.50	58.50	0,04	0,03	24,7	24	3,3	
Обед											
Винегрет	1/160	3.00	5.20	17.50	132.00	0,5	0,4	17	18,7	0,6	
Суп картофельный с клецками и											
мясом	1/250/10	5.16	7.05	18.95	196.80	0,15	0,2	5,31	29,48	1,36	
Суфле рыбное	1/180	13.60	10.50	3.50	164.20	0,1	0,1	0,4	45,6	0,6	
Компот из с/ф	1/200	0.48	0.00	23.80	90.00	0	0	0,40	49,14	0,01	
Хлеб пшеничный	1/30	3.80	0.45	25.00	113.00	0,08	0,05	0	13	0,9	
Хлеб ржаной	1/30	1.88	0.28	19.92	85.60	0,032	0,032	0	8,4	0,8	
Полдник											
Булочка со сгущенкой	70/10	5.30	9.63	33.52	183.50	0,11	0,04	0,26	37,99	0,87	
Какао на молоке	1/180	1.20	1.30	13.00	90.00	0,03	0,03	1,17	109,7	0,02	
Итого за день		47.26	58.00	222.40	1552.82						

8 день. Среда. Неделя вторая. Осенне-зимний период

Наименование блюд	Macca	•	ищевые веш	ества	Энергитическая	ВИ	итаминь	Ы	Миниральные ве	
и продуктов	порции (г)	Белки,(г)	Жиры,(г)	Углеводы,(г)	ценность, (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
8 день										
Завтрак										
Омлет	1/150	11.20	12.69	40.20	498.30	0,1	0,3	0,43	249,4	1,11
Кофейный напиток на молоке	1/180	1.30	1.30	14.00	92.00	0,02	0,02	1	108,2	0,02
Хлеб	1/30	3.04	0.36	19.88	90.40	0,06	0,04	0	10,4	0,064
Масло сливочное	1/5	0.06	8.34	0.00	78.40	сл	0,001	0,07	22	0,02
Банан	1/130	0.52	0.00	13.50	58.50	0,04	0,03	24,7	24	3,3
Обед										
Салат из моркови и св. яблок	1/60	0.59	4.04	7.30	57.30	0,05	0,06	7,5	27,7	3,05
Суп рыбный со сметаной	1/250/10	12.80	0.90	11.20	131.80	0,08	0,1	6,47	48,6	0,7
Овощное рагу	1/200	2.67	4.82	12.19	104.00	0,06	7	8,2	29,96	1,07
Отвар шиповника	1/200	0.24	0.10	18.33	100.00	0,01	0	15	4,5	0,23
Хлеб пшеничный	1/30	3.80	0.45	25.00	113.00	0,08	0,05	0	13	0,9
Хлеб ржаной	1/30	1.88	0.28	19.92	85.60	0,032	0,032	0	8,4	0,8
Полдник										
Печенье/пряник	1/40	3.75	5.90	11.80	208.50	0,04	0.04	0	10	0,5
Кисломолочный продукт	1/160	4.50	1.50	6.30	60.00	0,03	0,03	0,75	186	0
Итого за день		46.35	40.68	199.62	1677.80					

9 день. Четверг. Неделя вторая. Осенне-зимний период

Наименование блюд	Macca	пищевые вещества		Энергитическая	витамины			Миниральные вещества		
и продуктов	порции (г)	Белки,(г)	Жиры,(г)	Углеводы,(г)	ценность, (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe
9 день										
Завтрак										
Каша молочная пшенная вязкая	1/200/5	7.03	8.09	28.38	213.00	0,14	0,02	1,95	185,3	77
Какао на молоке	1/180	1.20	1.30	13.00	90.00	0,03	0,03	1,17	109,7	0,02
Хлеб	1/30	3.04	0.36	19.88	90.40	0,06	0,04	0	10,4	0,064
Масло сливочное	1/5	0.06	8.34	0.00	78.40	сл	0,001	0,07	22	0,02
Яблоко	1/120	0.30	0.20	7.70	35.3	0	0	3,8	14,3	1,5
Обед										
Огурец соленный	1/40	0.44	0.00	1.52	8.04	0,004	0	6	8,8	0,44
Борщ из свежей капусты на										
мясном бульоне со сметаной	1/250/6	3.68	7.07	8.58	118.00	0,06	0,04	19,4	46,8	0,85
Бефстроганов в сметанном соусе	1/70/6	16.73	15.78	4.25	225.82	0,04	0,11	0,48	38,44	2,26
Каша гречневая рассыпчатая	1/150	4.50	6.40	21.90	260.00	0,006	0,007	0	24,93	2,4
Кисель	1/200	0.00	0.00	18.00	60.00	0	0	0	0,48	0,07
Хлеб пшеничный	1/30	3.80	0.45	25.00	113.00	0,08	0,05	0	13	0,9
Хлеб ржаной	1/30	1.88	0.28	19.92	85.60	0,032	0,032	0	8,4	0,8
Полдник										
Булочка с повидлом	70/10	5.05	9.63	33.52	177.70	0,08	0,08	0,016	29,23	0,67
Компот из с/ф	1/200	0.48	0.00	23.80	90.00	0	0	0,40	49,14	0,01
Итого за день		48.19	57.90	225.45	1645.26					

10 день. Пятница. Неделя вторая. Осенне-зимний период

Наименование блюд	Macca	пищевые вещества			Энергитическая	витамины			Миниральные вещества		
и продуктов	порции (г)	Белки,(г)	Жиры,(г)	Углеводы,(г)	ценность, (ккал)	B1	B2	C	Ca	Fe	

1/200	6.21	7.47	25.09	192.00	0,08	0,06	1,95	182,6	0,31
1/180	1.30	1.30	14.00	92.00	0,02	0,02	1	108,2	0,02
1/30	3.04	0.36	19.88	90.40	0,06	0,04	0	10,4	0,064
1/10	2.68	2.73	0.00	36.10	0,01	0	0	88,4	0,1
1/5	0.06	8.34	0.00	78.40	сл	0,001	0,07	22	0,02
130	0.52	0.00	13.50	58.50	0,04	0,03	24,7	24	3,3
1/160	3.00	5.20	17.50	132.00	0,5	0,4	17	18,7	0,6
									1,705
1/100	12.64	9.49	6.47	168.73	0,05	0,12	0,8	9,03	1,99
1/100	1.63	3.00	8.17	68.54	0,02	0,04	1,27	34,22	1,42
1/180	0.00	0.00	11.97	44.90	0	0	0	0,35	0,06
1/30	3.80	0.45	25.00	113.00	0,08	0,05	0	13	0,9
1/30	1.88	0.28	19.92	85.60	0,032	0,032	0	8,4	0,8
1/40	5.46	7.92	23.28	199.30	0,05	0,08	1,04	37,51	0,68
1/160	4.50	1.50	6.30	60.00	0,03	0,03	0,75	186	0
	53.79	56.77	201.42	1632.47					
	1/180 1/30 1/10 1/5 130 1/160 1/15/250 1/100 1/100 1/180 1/30 1/30	1/180 1.30 1/30 3.04 1/10 2.68 1/5 0.06 130 0.52 1/160 3.00 1/15/250 7.07 1/100 12.64 1/100 1.63 1/180 0.00 1/30 3.80 1/30 1.88 1/40 5.46 1/160 4.50	1/180 1.30 1.30 1/30 3.04 0.36 1/10 2.68 2.73 1/5 0.06 8.34 130 0.52 0.00 1/160 3.00 5.20 1/15/250 7.07 8.73 1/100 12.64 9.49 1/100 1.63 3.00 1/180 0.00 0.00 1/30 3.80 0.45 1/30 1.88 0.28 1/40 5.46 7.92 1/160 4.50 1.50	1/180 1.30 1.30 14.00 1/30 3.04 0.36 19.88 1/10 2.68 2.73 0.00 1/5 0.06 8.34 0.00 130 0.52 0.00 13.50 1/160 3.00 5.20 17.50 1/15/250 7.07 8.73 10.34 1/100 12.64 9.49 6.47 1/100 1.63 3.00 8.17 1/180 0.00 0.00 11.97 1/30 3.80 0.45 25.00 1/30 1.88 0.28 19.92 1/40 5.46 7.92 23.28 1/160 4.50 1.50 6.30	1/180 1.30 1.30 14.00 92.00 1/30 3.04 0.36 19.88 90.40 1/10 2.68 2.73 0.00 36.10 1/5 0.06 8.34 0.00 78.40 130 0.52 0.00 13.50 58.50 1/160 3.00 5.20 17.50 132.00 1/15/250 7.07 8.73 10.34 213.00 1/100 12.64 9.49 6.47 168.73 1/100 1.63 3.00 8.17 68.54 1/180 0.00 0.00 11.97 44.90 1/30 3.80 0.45 25.00 113.00 1/30 1.88 0.28 19.92 85.60 1/40 5.46 7.92 23.28 199.30 1/160 4.50 1.50 6.30 60.00	1/180 1.30 1.30 14.00 92.00 0,02 1/30 3.04 0.36 19.88 90.40 0,06 1/10 2.68 2.73 0.00 36.10 0,01 1/5 0.06 8.34 0.00 78.40 сл 130 0.52 0.00 13.50 58.50 0,04 1/160 3.00 5.20 17.50 132.00 0,5 1/15/250 7.07 8.73 10.34 213.00 0,137 1/100 12.64 9.49 6.47 168.73 0,05 1/100 1.63 3.00 8.17 68.54 0,02 1/180 0.00 0.00 11.97 44.90 0 1/30 3.80 0.45 25.00 113.00 0,08 1/30 1.88 0.28 19.92 85.60 0,032 1/40 5.46 7.92 23.28 199.30 0,05 1/160 4.50<	1/180	1/180 1.30 1.30 14.00 92.00 0,02 0,02 1 1/30 3.04 0.36 19.88 90.40 0,06 0,04 0 1/10 2.68 2.73 0.00 36.10 0,01 0 0 1/5 0.06 8.34 0.00 78.40 cm 0,001 0,07 130 0.52 0.00 13.50 58.50 0,04 0,03 24,7 1/160 3.00 5.20 17.50 132.00 0,5 0,4 17 1/15/250 7.07 8.73 10.34 213.00 0,137 0,103 17,5 1/100 12.64 9.49 6.47 168.73 0,05 0,12 0,8 1/100 1.63 3.00 8.17 68.54 0,02 0,04 1,27 1/180 0.00 0.00 11.97 44.90 0 0 0 1/30 3.80 0.45 25.00 113.00 0,08 0,05 0 1/30 1.88 0.28 <t< td=""><td>1/180</td></t<>	1/180