

Перспективное меню дошкольной разновозрастной группы МБОУ СОШ с. Советское Осенне- зимний период

(разработано с учётом требований Сан Пин2.3/2.4.3590-20 от 27 октября 2020 г. № 32)

Возрастная категория: 3-7 лет

/сборник технических нормативов — Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна –М: ДеЛи плюс; 2015-544 с.

Разработчик МБОУ СОШ с. Советское

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	I	Тищевые веще	ства (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептурь
	Олюда	олюда	Б	Ж	У			
	МБОУ	СОШ с.Совет	ское	День пері	вый – первая н	еделя 3-7	лет	
Завтрак	Творожная запеканка со сгущённым молоком	160/15	2.17	3.89	22.45	175.56	0.07	223
	Чай с лимоном	200	3.15	2.72	12.96	89	1.2	377
	Масло сливочное	5	0.5	3.1	0.13	25.72	-	14
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Завтрак 2	Яблоко	100	0.6	0.6	14.7	90	15	338
Итого за завтрак		500	8.79	10.61	64.13	450.78	16.2	
Обед	Суп гороховый	180	11.12	3.02	41.58	125.22	6.33	102
	Макароны отварные	130	7.92	17.94	16.26	99.6	20.03	203
	Котлета в соусе	70	4.2	10.1	1.12	224	-	268
	Салат из свежих огурцов	50	0.38	2.46	1.23	28.56	7	342
	Компот ассорти	180	0.33	0.01	12.12	84.75	0.3	343
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Итого за обед		630	26.32	33.83	151.34	632.63	33.66	
Полдник	Вафля	50	5.66	1.45	23.5	217.01	0.05	пр
	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	6.99	50	0.02	376
Итого за полдник		250	5.7	1.46	30.49	267.01	0.07	
Итого за день		1380	40.81	45.9	195.06	1350.42	50	

Прнем пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещест	ва (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	олгода		Б	Ж	У			
	ME	ОУ СОШ с.Сов	етское	День втор	ой – первая нед	целя 3-7 лет		
Завтрак	Каша пшённая	165	3.29	15.16	16.42	94.79	1.65	171
	Чай с молоком	200	2.66	2.36	14.31	88.99	1.206	378
	Сыр	5	4.69	3.25	13.8	106.5	0.07	15
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Завтрак 2	Апельсин	100	0.6	0.45	15.45	90	7.5	338
Итого за завтрак		500	13.61	11.52	87.76	450.78	10.4	
Обед	Суп с морской капусты со сметаной	180	5.14	23.28	37.37	191	3.57	ттк
	Картофельная запеканка с мясом и соусом	200	8.8	28.33	109.1	275.4	9.48	284
	Помидор свежий	50	0.34	2.01	1.04	23.92	2.22	71
	Компот из сухофруктов	180	0.22	0.08	16.52	67.76	19.25	389
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	13.89	70.5		пр
Итого за обед		630	34.87	44	177.92	628.58	32.3	
Полдник	Чай	200	4.58	4.08	7.58	55	0.01	376
	Корж молочный	50	3.34	2.33	39.09	186.3	0.02	456
Итого за полдник		250	7.92	6.41	46.67	271.3	0.03	
Итого за день		1380	46.4	53.93	195.11	1350.66	50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещес	тва (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептурь
	Олюда		Б	Ж	У			
	MI	ОУ СОШ с.Сов	етское	День тре	тий – первая не	деля 3-7 лет		
Завтрак	Каша манная	165	5.75	5.21	18.24	174.5	0.91	181
	Кофейный напиток	200	2.84	2.41	14.36	91.01	1.17	379
	Сыр	5	0.5	3.1	0.13	25.72	-	15
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Завтрак 2	Мандарин	100	0.6	0.6	14.7	89	15	338
Итого за завтрак		500	12.06	11.62	61.32	450.73	17.08	
Обед	Борщ со сметаной	180	6.8	3.07	13.96	181.45	4.515	82
	Гречка отварная	130	18.19	14.06	25.36	187	-	302
	Гуляш	70	9.17	20.78	33.85	119.53	0.014	260
	Салат со свежей капусты	50	0.09	0.03	0.63	2.98	3.75	45
	Компот из ягод(вишня)	180	0.6	0.45	15.45	69	24.7	439
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	13.89	70.5	32.9	пр
Итого за обед		630	27.76	32.39	137.14	630.46	15.779	
Полдник	Выпечка	50	1.68	0.98	24.19	219	-	405
	Кисель	200	0.04	0.01	6.99	50	0.02	350
Итого за полдник		250	1.72	0.99	31.18	269	0.02	
Итого за день		1380	41	45	195.64	1350.19	50	

Прием пищи	Наименование	Выход блюда		Пищевые вещес	ства (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	блюда		Б	ж	y			
	МБС	У СОШ с.Совет	ское	День четве	ёртый – первая і	неделя 3-7 л	ет	
Завтрак	Суп вермишелевый	165	16.73	13.67	26.63	173.1	0.36	120
	Чай с лимоном	200	2.84	2.41	14.36	91.01	1.17	377
	Масло сливочное	5	0.5	3.1	0.13	25.72	-	14
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
	Апельсин	100	0.6	0.6	14.7	90	15	341
Итого за завтрак		500	23.04	20.08	69.71	450.33	16.53	
Обед	Суп с морской капусты со сметаной	180	15.48	7.01	12.73	217.26	16.17	ттк
	Гречка отварная	130	12.43	3.58	18.45	130.98	5.45	302
	Котлета мясная в соусе	70	6.21	12.17	192.21	262.01	9.9	271
	Салат свекольный	50	0.54	0.05	2.86	14.57	1.944	52
	Напиток из свежих плодов	180	0.06	-	16.61	66.71	0.05	343
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Итого за обед		630	17.09	24.1	94.75	<u>631</u>	33.45	
Полдник	Ватрушка	50	1.68	0.98	24.19	220.01	-	пр
	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	6.99	50	0.02	376
Итого за полдник		250	1.72	0.99	31.18	270.01	0.02	
Итого за день		1380	41.85	45.17	195.64	1351.34	<u>50</u>	

Прием пищи	Наименование	Выход блюда	П	ищевые веществ	а (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры 173 383 14 пр 338
	блюда	-	Б	Ж	У			
	M	БОУ СОШ с.Сов	ветское	День пяты	й – первая неде.	ля 3-7 лет		
Завтрак	Омлет /кукуруза	165	5.32	6.96	25.3	135.5		173
	Какао	200	0.11	0.02	9.32	50	1.42	383
	Масло сливочное	5	4.69	3.25	13.8	106.5	0.07	14
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Завтрак 2	Яблоко	100	0.6	0.6	14.7	90	15	338
Итого за завтрак		500	13.09	10.86	77.01	450.5	16.49	
Обед	Рассольник со сметаной	180	5.59	3.72	10.39	106.65	10.2	94
	Жаркое по- домашнему	200	15.74	7.89	6.54	269.06	1.25	289
	Салат из селёдки с горошком и луком	50	0.1	0	2.7	45	5.79	ттк
	Компот ассорти	180	0.36	0.14	13.33	100.05	1.485	347
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	13.89	70.5	7-1	пр
Итого за обед		630	27.67	33.69	86.12	630.84	23.91	
Полдник	Яйцо отварное	40	1.68	0.96	25.19	149.5	-	209
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6.99	50	0.02	376
Итого за полдник		250	1.72	0.97	32.18	270	0.02	
Итого за день		1380	41.48	45.52	195.31	1351.34	50	
Итого за неделю		6900	205.54	227.48	976.76	6753.95	250	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещес	тва (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	олюда		Б	Ж	У			
	МБ	ОУ СОШ с.Сов	етское	День пер	вый – вторая не	деля 3-7 лет		
Завтрак	Суп вермишелевый	165	3.18	3.19	21.38	94.51	~	112
	Какао	200	3.15	2.72	12.96	89	1.2	383
	Сыр	5	4.69	3.25	13.8	106.5	0.07	15
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Завтрак 2	Яблоко	100	0.6	0.6	14.7	90	15	338
Итого за завтрак		500	23.99	10.06	76.73	450.51	16.27	
Обед	Свекольник со сметаной	180	1.22	23	8.46	234.11	11.28	99
	Рис отварной	130	3.81	0.55	20.76	203.4	11.52	304
	Рыба под овощами	70	6.21	12.17	192.21	262.01	9.9	229
	Огурец свежий	50	3.05	0.21	6.4	38.05	0.61	71
	Компот из сухофруктов	180	0.33	0.01	12.12	84.75	0.3	349
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	13.89	70.5	•	пр
Итого за обед		630	12.48	30.37	116.61	630.81	33.71	
Полдник	Оладьи с повидлом	50	5.08	4.6	0.28	219	-	442
	Чай с сахаром	200	0.04	0.01	6.99	50	0.02	376
Итого за полдник		250	5.13	4.61	7.27	269	-	
Итого за день		1380	41.6	45.04	195.61	1350.32	50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещест	гва (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептурь
	олюда		Б	Ж	У			
	ME	боу сош с.Сов	етское	День вто	рой — вторая не	целя 3-7 лет		
Завтрак	Омлет /кукуруза	165	5.24	11.69	23.66	214.52	0.38	210
	Чай с сахаром	200	0.11	0.02	9.32	50	1.42	376
	Масло сливочное	5	0.5	3.1	0.13	25.72	-	14
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Завтрак 2	Апельсин	100	0.6	0.45	15.45	90	7.5	341
Итого за завтрак		500	9.57	15.56	62.45	450.74	9.3	
Обед	Щи со сметаной	180	3.96	9.09	12.21	214.35	6.68	88
	Картофельное пюре	130	7.87	13.4	30.87	127.8	19.64	304
	Бефстроганов	70	4	6	12	112		292
	Салат из свежих помидор	50	3.05	0.21	6.4	38.05	0.61	23
	Кисель	180	0.22	0.08	16.52	67.76	19.25	345
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Итого за обед		<u>630</u>	27.47	23.08	96.48	630.46	22.23	
Полдник	Печенье	50	18.82	4.09	15.19	219.42	18.45	192
	Чай	200	7.91	22.01	6.99	50	0.02	376
Итого за полдник		250	12.71	6.38	36.07	269.42	18.47	
Итого за день		1380	45.1	51.02	195	1350.62	50	

Прием пищи	Наименование	Выход блюда		Пищевые вещес	тва (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептурь
	блюда		Б	Ж	У			
	MI	БОУ СОШ с.Сов	етское	День тре	тий — вторая не	деля 3-7 лет		
Завтрак	Каша гречневая	165	4.4	4.06	16.33	94.57	0.46	173
	Кофейный напиток	200	2.66	2.34	14.31	88.99	1.206	378
	Сыр	5	4.69	3.25	13.8	106.5	0.07	15
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Завтрак 2	Яблоко	100	0.6	0.6	14.7	90	15	338
Итого за завтрак		500	14.72	10.55	63.07	450.56	16.736	
Обед	Суп- лапша	180	1.26	5.01	57.28	53.62	3.45	113
	Овощи припущенные	130	11.43	3.58	18.45	130.98	3	136
	Котлета куриная рубленная	70	10.25	9.4	44.88	181	0.26	294
	Огурец свежий	50	4	8.03	11.11	110	-	71
	Компот из ягод	180	0.33	0.01	12.12	84.25	0.3	439
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Итого за обед		630	19.29	29.45	111.13	630.35	24.28	
Полдник	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	149.5	-	209
	Чай	200	0.04	0.01	6.99	50	0.02	376
	Хлеб пшеничный	10	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Итого за полдник		250	7.49	4.91	21.16	270	9.02	
Итого за день		1380	41.5	45	195.36	1350.91	50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещес	ства (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	Олюда		Б	Ж	У			
	МБС	У СОШ с.Совет	ское	День четв	ёртый – вторая	неделя 3-7 ло	ет	
Завтрак	Вареники ленивые	165	11.17	9.28	20.78	95.53	0.14	173
	Какао	200	3.15	2.72	12.96	89	1.2	383
	Сыр	5	4.69	3.25	13.8	106.5	0.07	15
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Завтрак 2	Мандарин	100	0.6	0.6	14.7	89	15	338
Итого за завтрак		500	21.98	16.15	76.13	450.53	16.41	
Обед	Щи со сметаной	180	3.01	2.87	53.99	145.9	11.96	TK
	Макаронник с мясом, с соусом	200	7.64	12.58	70.5	291.38	12	302
	Салат морковный	50	3.05	0.21	6.4	38.05	0.61	45
	Компот из св яблок	180	0.33	0.01	12.12	84.75	0.3	ттк
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Итого за обед		630	16.4	25.93	91.9	630.58	33.57	
Полдник	Гренки в яйце	50	2.62	3.43	20.04	219.34	-	396
	Чай	200	20.04	20.01	06.99	50	0.02	350
Итого за полдник		250	2.66	3.44	27.03	269.34	0.02	
Итого за день		1380	41.04	45.02	195.06	1350.45	50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещес	тва (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
	ОЛЮДа		Б	ж	У			
	M	БОУ СОШ с.Сов	етское	День пят	гый – вторая нед	целя 3-7 лет		
Завтрак	Манные биточки с киселём	165	3.79	5.48	23.97	173.79	-	192
	Чай с молоком	200	2.84	2.41	14.36	91.01	1.17	379
	Масло сливочное	5	0.5	3.1	0.13	25.72	-	14
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Завтрак 2	Груша	100	0.6	0.6	14.7	90	15	338
Итого за завтрак		500	10.1	11.89	67.05	450.75	16.17	
Обед	Суп с крупой	180	11.32	13.04	97.15	177.79	-	101
	Гречка отварная	130	6	10.98	10.76	77.33	0.41	207
	Печень тушёная	70	20	16	11	200	-	261
	Салат овощной	50	3.05	0.01	3.4	38.05	0.61	40
	Сок	180	0.06	-	16.61	66.71	0.05	389
	Хлеб пшеничный	20	2.37	0.3	13.89	70.5	-	пр
Итого за обед		630	58.85	25.24	103.81	630.38	33.21	
Полдник	Булочка	50	7.93	7.74	17.68	219.09	0.6	453
	Кисель	200	0.04	0.01	6.99	50	0.02	пр
Итого за полдник		250	7.97	7.75	24.67	269.09	0.62	
Итого за день		1380	40.87	44.88	195.53	1350.22	50	

Итого за неделю	6870	206.11	224.96	976.56	6752.52	250
Итого за 2 недели	13770	500.84	460.52	1953.32	13506.47	500

Примерное меню

МБОУ СОШ с.Советское

3-7 лет

Прием пищи	Трием пищи Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещест	гва (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
олюда		Б	Ж	У				
				Среднее за 10	дней			
-	-	1377	50	46	195	1350	50	