

Утверждаю.
 Директор ГБОУ ООШ с. Старая Кармала:
 Е.А. Толстикова
 30.08.2021 г.

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

1 день. Понедельник. Неделя первая. Весенне-летний период

Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	пищевые вещества			Энергитическая ценность, (ккал)	витамины			Миниральные вещества	
		Белки,(г)	Жиры,(г)	Углеводы,(г)		B1	B2	C	Ca	Fe
1 день										
Завтрак										
Каша молочная пшениная	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 свежий	1/35	0.28	0.03	1.19	4.90	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		52.01	55.99	229.45	1691.90					

3 день. Среда. Неделя первая. Весенне-летний период

Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	пищевые вещества			Энергитическая ценность, (ккал)	витамины			Миниральные вещества	
		Белки,(г)	Жиры,(г)	Углеводы,(г)		B1	B2	C	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										
Помидор свежий	1/35	0.38	0.07	1.61	8.05	0,02	0,03	7,5	0,8	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		51.47	57.37	219.55	1897.15					

4 день. Четверг. Неделя первая. Весенне-летний период

Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	пищевые вещества			Энергитическая ценность, (ккал)	витамины			Миниральные вещества	
		Белки,(г)	Жиры,(г)	Углеводы,(г)		В1	В2	С	Са	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 свежий	1/35	0.28	0.03	1.19	4.90	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
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		46.59	57.09	197.06	1393.84					

5 день. Пятница. Неделя первая. Весенне-летний период

	Масса	пищевые вещества	Энергитическая	витамины	Миниральные вещества
--	-------	------------------	----------------	----------	----------------------

Наименование блюд 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										
Салат из свежих овощей	1/60	0.60	3.90	2.00	46.00	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		38.05	41.39	203.77	1503.44					

6 день. Понедельник. Неделя вторая. Весенне-летний период

Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	пищевые вещества			Энергитическая ценность, (ккал)	витамины			Миниральные вещества	
		Белки,(г)	Жиры,(г)	Углеводы,(г)		B1	B2	C	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. Весенне-летний период

Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	пищевые вещества			Энергитическая ценность, (ккал)	витамины			Миниральные вещества	
		Белки,(г)	Жиры,(г)	Углеводы,(г)		B1	B2	C	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. Весенне-летний период

Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	пищевые вещества			Энергитическая ценность, (ккал)	витамины			Миниральные вещества	
		Белки,(г)	Жиры,(г)	Углеводы,(г)		В1	В2	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. Весенне-летний период

Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	пищевые вещества			Энергитическая ценность, (ккал)	витамины			Миниральные вещества	
		Белки,(г)	Жиры,(г)	Углеводы,(г)		B1	B2	C	Ca	Fe
9 день										
Завтрак										
Каша молочная пшениная	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										
Салат из свежих овощей	1/60	0.60	3.90	2.00	46.00	0,02	0,03	7,5	27,7	1,05
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		48.35	61.80	225.93	1683.22					

10 день. Пятница. Неделя вторая. Весенне-летний период

Наименование блюд и продуктов	Масса порции (г)	пищевые вещества			Энергитическая ценность, (ккал)	витамины			Миниральные вещества	
		Белки,(г)	Жиры,(г)	Углеводы,(г)		B1	B2	C	Ca	Fe
10 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

