



Утверждаю
Директор МОУ НШ п. Заволжье ЯМР

Е.А.Шишкина
10.09.2014

Примерное меню на 10 дней (при пребывании детей – 12ч.)

в муниципальном общеобразовательном учреждении «Начальной школе поселка Заволжье» Ярославского муниципального района.

За основу взято: «Методика организации рационального питания в ОУ» ГОАУ ЯО Институт развития образования, Технологическая пищевая лаборатория Департамента образования Ярославской области 2014г., «Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области (методические рекомендации)» 2010г., «Методические рекомендации по организации питания в общеобразовательных учреждениях» 2009г.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 1 – 3 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин «С»
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	10
№22-1997г	Сыр порционный	15	3,9	3,9	0	52	0,1
№31-2010г	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	195/5	5,1	6,5	22,7	169	1,4
№96-2010г	Чай с сахаром, молоком	150	2,7	2,3	18,9	110	1,3

-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	0
Итого за завтрак			14	12,9	56,4	402	2,8
Обед							
№6-2010г	Борщ с капустой свежей, сметаной	200*	3,2	3,9	9,5	97	9,6
№55-2010г	Гуляш из говядины	80	11,68	8,38	10,62	175	0,56
№75-2010г	Вермишель отварная	130	5,4	4,2	29,6	185	-
№94-2010г	Напиток фруктовый с витамином С	150	0,2	0,2	23,8	97	2,3
-	Хлеб ржаной	40	2,3	0,4	11,7	61	0
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	0
Итого за обед			25,08	17,3	100,02	686	12,46
Полдник							
-	Сок фруктовый	150	0,9	0,2	18,2	83	3,6
	Кондитерское изделие безкремовое промышленного производства	30	1,9	0,6	22,7	104	
Итого за полдник			2,8	0,8	41	187	3,6
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
№83-2010	Рагу овощное	180	7,9	15,6	26,7	300	16
№96-2010г	Чай с сахаром	150	-	-	14,4	58	-
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	0
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	10,8
Итого за уплотненный полдник			11,7	16,3	76,9	525	26,8
Всего за день			53	48	275	1800	45,7

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: 1 – 3 лет

Завтрак 1									
№22-1997г	Масло сливочное порционное.	10	0,1	8,3	0,1	75	0	-	
№38-2010г	Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	195/5	6,4	7,4	32,9	224		1,4	
№98-2010г	Кофейный напиток на молоке	150	4,3	3,4	23	142		2	
-	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71		0	
Итого за завтрак 1			13,1	19,3	70,8	512		3,4	
Обед									
№8-2010г	Рассольник «Ленинградский» со сметаной, с мясом	200*	3,7	5,8	19,4	130		7,2	
№51-2010г	Котлета рыбная	70	10,2	3,8	12,7	125		0,3	
№80-2010г	Овощное пюре	130	2,8	6,0	11,3	111		21,3	
	Хлеб пшеничный йодирован.	30	2,3	0,2	14,8	71			
№ 702-1997 г.	Компот из кураги с витамином «С»	150	0,9	-	27	113		0,7	
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70		0	
Итого за обед			22,5	16,3	98,6	620		29,5	
Полдник									
№103-2010г	Кисло-молочный напиток	150	5,1	4,7	9,0	103		2,5	
Итого за полдник			5,1	4,7	9	103		2,5	

Уплотненный полдник с включением блюд ужина

№46-2010	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/20	32,7	21,1	39,5	498	0,9
№92-2010г.	Кисель из концентрата	150			12,4	47	0,2
Итого за уплотненный полдник			32,7	21,1	51,9	545	1,1
Всего за день			73,4	61,4	230,3	1780	36,5

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 1 – 3 лет

Завтрак 1

№ 22-1997г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-
№35-2010г	Каша молочная пшеничная жидкая	200**	5,4	3	22,6	138	1,4
№98-2010г	Какао с молоком	150	4,9	4	21,2	142	2,0
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	0
Итого за завтрак 1			12,7	15,5	58,7	426	3,4

Обед

№12,17-2010г	Суп из овощей со сметаной, мясом.	200*	7,1	6,4	11,5	125	9,8
№72-2010г	Тефтели из птицы с соусом	70/50	9,94	12,2	15,7	228	1,9
№73-2010г	Рис отварной	130	2,81	4,31	29,06	195	-
№ 91-2010 г.	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0,3	-	28,4	117	0,5
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,5	0,2	9,8	47	0

Обед

№ 9,18-2010 г.	Суп с макаронными изделиями, с мясными фрикадельками	200*	6,1	5,4	39,3	204	0,9
№ 59-2010 г.	Котлета мясная	70	7,7	14,3	0,7	153	0
№ 82-2010 г.	Капуста тушеная	130	3,0	4,0	8,3	105	25,6
№ 91-2010 г.	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0,3	-	28,4	117	0,5
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	-
Итого за обед			22	24,4	104,9	720	26,1
Полдник							

№ 102-210 г.	Молоко кипяченое	150	5,1	4,7	9	103	2,5
-	Гренки из пшеничного йодированного хлеба	30	2,3	0,2	14,8	71	-
Итого за полдник			7,4	5,1	23,8	174	2,5
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							

№ 267-1994 г.	Пудинг рисовый с джемом	170/30	7,1	4,2	64	321	1,5
№ 93-2010 г.	Кисель из концентрата с витамином С	150	-	-	12,4	47	0,2
-	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	10,8
Итого за уплотненный полдник			8,6	4,7	97,4	464	12,5
Всего за день.			50	52	285	1819	44,5

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: 1 – 3 лет

Завтрак								
№22-1997г	Сыр порционный	15	3,9	3,9	0	52	0,1	
№ 43-2010 г.	Омлет натуральный	100	10	12	2	155	0,2	
-	Горошек зеленый консервированный	30	1	0,1	1,9	12	3	
№ 96-2010 г.	Чай с сахаром, лимоном	180	-	-	14,4	58	2	
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	-	
Итого за завтрак			17,2	16,1	33,1	348	5,3	
Обед								
№ 174-2010 г.	Суп крестьянский с мясом и сметаной	200*	3,3	5,05	15,5	97	9,5	
№ 62-2010 г.	Оладьи из печени с морковью	70	13,7	10,9	8,4	190	5,8	
№ 78-2010 г.	Пюре картофельное	130	3,3	4,6	11,7	127	4,6	
№ 702-1997 г.	Компот из изюма с витамином «С»	150	0,4	-	25	104	-	
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0	
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	-	
Итого за обед			25,6	21,25	88,8	658	19,9	
Полдник								
-	Сок фруктовый	150	0,9	0,2	18,2	83	3,6	
№104-2010г.	Сдоба обыкновенная	80	4,1	3,8	39	235	-	
Итого за полдник			5,0	4,0	57,2	318	3,6	
Уплотненный полдник с включением блюд ужина								

№ 83-2010 г.	Рагу овощное	200	3,6	9,6	19,6	182	16,8
№ 96-2010 г.	Чай с сахаром	150	-	-	14,4	58	-
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	-
	Кондитерское изделие бескремовое	30	1,9	0,6	22,7	104	
	промышленного производства	100	1,5	0,5	21	96	10,8
	Фрукты		9,3	10,9	92,7	511	16,8
Итого за уплотненный полдник			55,2	52,0	321	1835	45,6
Всего за день			56	54	273	1803	30
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 1 НЕДЕЛЮ							

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне-зимний

Возрастная категория: 1 – 3 лет

Завтрак							
№ 22-1997г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75	-
№ 14-2010 г.	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,2	5,4	20	158	1
№ 96-2010 г.	Чай с сахаром	150	-	-	14,4	58	-
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	-
Итого за завтрак			8,6	13,9	49,3	362	1
Обед							
№ 7,17-2010 г.	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	250*	7,1	6,6	8,8	123	19,4
№ 64-2010 г.	«Ёжики мясные» с соусом	150/50	19,7	16,4	14,8	299	1,6
№ 91-2010 г.	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0,3	-	28,4	117	0,5
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	-

Итого за обед									
Полдник									
-	Сок фруктовый	150	0,9	0,2	18,2	83			21,5
	Кондитерское изделие бескремовое промышленного производства	30	1,9	0,6	22,7	104			3,6
Итого за полдник									
			2,8	0,8	41	187			3,6
Уплотненный полдник с включением блюд ужина									
№ 83-2010	Рагу овощное	200	3,6	9,6	19,6	182			16,8
г.									
№ 94-2010	Напиток фруктовый	150	0,2	0,2	23,8	97			2,3
г.									
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71			-
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96			10,8
Итого за уплотненный полдник									
			10,0	16,0	83	579			19,4
Всего за день									
			51,4	54,2	253	1808			34,7

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: 1 – 3 лет

Завтрак									
№22-1997г	Сыр порционный	15	3,9	3,9	0	52			0,1
№ 40-2010	Каша молочная гречневая вязкая	200	6,2	3,4	23,4	152			1,4
г.									
№98-2010г	Кофейный напиток на молоке	150	4,3	3,4	23	142			2
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71			-
Итого за завтрак									
			12,8	7	61,2	365			3,4
Обед									
№ 9-2010	Суп картофельный с мясом	200*	3,5	2,75	16	120			0,12
г.									
№ 51-2010	Котлета рыбная	70	10,2	3,8	12,7	125			0,3

№100-2010г	Какао с молоком	150	4,9	3,9	21,2	142	1,8
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	-
Итого за завтрак		.	12,2	18,9	63,3	475	3,2
Обед							
№ 10,17-2010 г.	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200*	10,2	5,2	21	164	5,7
№ 71-2010 г.	Котлета рубленая из курицы	70	12,6	10,1	14,2	208	0,6
№ 78-2010 г.	Пюре картофельное	130	3,3	4,6	11,7	127	4,6
№ 652-1994 г.	Отвар из шиповника	150	0,68	0,27	26	117	-
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	-
Итого за обед			31,7	20,9	101,1	757	10,9
Полдник							
-	Сок фруктовый	150	0,9	0,2	18,2	83	3,6
Итого за полдник			0,9	0,2	18,2	83	3,6
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
№ 59-2010 г.	Котлета мясная	70	7,7	14,3	0,7	153	0
№ 82-2010 г.	Капуста тушеная	130	3,0	4,0	8,3	105	25,6
№ 96-2010 г.	Чай с сахаром	150	-	-	14,4	58	-
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	-
№ 104-2010 г.	Сдоба обыкновенная	80	4,1	3,8	39	235	-
Итого за уплотненный полдник			10,2	12,6	82,4	514	23
Итого день			54	49	276	1806	36

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенне-зимний
Возрастная категория: 1 – 3 лет

Завтрак									
№ 22-1997г	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,3	0,1	75			-
№ 32-2010 г.	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200**	6,2	3,6	25,8	160			1,4
№ 97-2010 г.	Чай с молоком, с сахаром	150	2,7	2,3	18,9	110			1,3
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71			-
Итого за завтрак			11,3	14,4	59,6	416			2,7
Обед									
№ 6-2010г	Борщ с капустой свежей, сметаной	200*	3,2	3,9	9,5	97			9,6
№ 63-2010 г.	Тефтели из говядины	70	9,1	11,6	14,2	201			1,9
№ 74-2010 г.	Греча отварная рассыпчатая	130	8,5	6	37,7	242			-
№ 702-1997 г.	Компот из изюма с витамином «С»	150	0,4	-	25	104			-
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70			0
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71			-
Итого за обед			26,1	22,2	115	785			11,5
Полдник									
№ 103-2010г	Кисломолочный напиток	150	5,1	4,7	9,0	103			2,5
	Кондитерское изделие бескремовое промышленного производства	30	1,9	0,6	22,7	104			

Итого за полдник			7,0	5,3	32,0	207	2,5
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
№92-2010г.	Кисель из концентрата	150			12,4	47	0,2
№ 45-2010 г.	Сырники из творога со сгущенным молоком	120/10	14,4	10,6	19,8	228	0,2
	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	
Итого за уплотненный полдник							
Всего за день							
			60,3	53,0	245	1780	27,9

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-зимний
 Возрастная категория: 1 – 3 лет

Завтрак 1							
№22-1997г	Сыр порционный	15	3,9	3,9	0	52	0,1
№ 36-2010 г.	Каша молочная ячневая жидкая	200	10	12	2	155	0,2
-	Горошек зеленый консервированный	30	1	0,1	1,9	12	3
№98-2010г	Кофейный напиток на молоке	150	4,3	3,4	23	142	2
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	-
Итого за завтрак							
Обед							
№ 176-1994 г.	Бульон из курицы прозрачный с гречками из пшеничного йодированного хлеба	200*	6	4,7	19,1	133	7,9
№ 51-2010	Котлета рыбная	70	10,2	3,8	12,7	125	0,3

г. № 79-2010	Пюре «Розовое»	130	3	4,7	10,2	117	3,8
г. № 91-2010	Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	150	0,3	-	28,4	117	0,5
-	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	0
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	-
			24,3	23,9	95,6	717	15,2
Полдник							
-	Сок фруктовый	150	0,9	0,2	18,2	83	3,6
Итого за полдник			0,9	0,2	18,2	83	3,6
Уплотненный полдник с включением блюд ужина							
г. № 43-2010	Омлет натуральный	100	10	12	2	155	0,2
г. № 96-2010	Чай с сахаром	150	-	-	14,4	58	-
-	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,3	0,2	14,8	71	-
№104-2010г.	Сдоба обыкновенная	80	4,1	3,8	39	235	-
Итого за уплотненный полдник			10,0	13,6	87,8	546	16,8
Всего за день			56,7	57,3	243	1778	40,9
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛЮ							
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 2 НЕДЕЛИ							
			54	57	250	1790	29,7
			54,5	56	261,5	1800	29,8

* отварные мясо и рыба, фрикадельки мясные, консервы мясные в том числе включены в объём первого блюда (первое блюдо - 235г, наполнитель- 15)

** масло сливочное включено в объём каши (каша - 195г, масло сливочное - 5г)

- в меню использованы рецепты действующих технологических нормативов 1994-1996гг, 1997г, 2004г, 2010г

- горошек зелёный и кукурузу сахарную консервированные использовать в питании после термической обработки

- консервированные овощи использовать без содержания уксуса

- овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

- лук репчатый в свежем виде использовать после бланширования

- не использовать в питании воспитанников продукты приведённые в приложении № 5 СанПин 2.4.1.3049-13