

МАОУ «Прогимназия № 237
«Семицветик» г. Саратова



ИП Горбулин В.В.
Горбулин В.В. (должность)
2.09.2024 г. (ФИО)
(дата)

Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	150	4,99	5,68	25,04	171,99	134
	Бутерброды с маслом	50	3,10	6,53	18,28	136,7	1
	Какао с молоком	200	4,02	4,22	12,94	105,64	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,11	16,43	56,26	414,33	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	2,01	2,11	6,47	52,82	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	2,01	2,11	6,47	52,82	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	180	4,64	4,52	14,40	112,23	81.6
	Гуфтели куриные с томатным соусом	70	6,13	10,08	8,48	140,6	390.3
	Макаронные изделия отварные	130	3,17	4,56	41,71	170,33	204
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	8,89	33,89	376
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	17,29	19,68	91,33	550,3	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	95,4	
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	70	4,39	5,54	39,73	267,77	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,61	10,04	46,93	363,17	
УЖИН	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Жаркое по-домашнему	150	8,67	10,17	18,48	210,23	407.4
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	7,00	27,14	392
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
ИТОГО ЗА УЖИН		450	12,98	15,14	47,18	390,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	54	63,4	248,17	1770,74	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	5,93	7,59	34,99	232,77	168.6a
	Булочка с корицей	50	4,16	2,75	26,07	245,75	438
	Кофейный напиток с молоком	200	3,26	3,58	12,08	93,12	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	13,35	13,92	73,14	571,64	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Свекольник вегетарианский	180	1,64	2,00	12,51	74,36	131.3
	Рыба под маринадом	70	6,18	5,07	1,50	133,66	343
	Пюре картофельное	130	2,87	6,50	29,15	151,98	321
	Напиток с черной смородиной	180	0,13	0,05	7,20	29,43	511.4
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	14,12	14,14	68,21	482,68	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пряники	50	2,95	2,35	47,50	178	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,95	2,35	71,5	273	
УЖИН	Морковь отварная	50	0,58	0,05	2,84	14,16	16
	Котлета домашняя (с соусом)	70	6,09	9,41	6,38	115,21	271.2
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,49	9,62	33,57	223,53	313.1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
ИТОГО ЗА УЖИН		500	16,7	19,6	67,78	475,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	47,52	50,41	290,43	1850,27	
День 3							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с ягодным соусом	150	10,64	13,30	34,74	256,21	117.1
	Бутерброды с маслом	50	3,10	6,53	18,28	136,7	1
	Чай с молоком или сливками	200	2,96	3,20	11,70	87,16	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	16,70	23,03	64,72	480,07	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	2,01	2,11	6,47	52,82	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	2,01	2,11	6,47	52,82	
ОБЕД	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	180	2,32	4,18	13,68	101,95	155.3
	Котлета куриная	70	6,99	9,34	7,60	151,41	99.1
	Каша из гороха с маслом	130	6,36	5,29	35,90	201,94	1
	Напиток витаминизированный	180	0,00	0,00	17,10	67,5	PC 10.86.
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	18,97	19,33	92,13	616,05	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	95,4	402
	Булочка с кокосовой стружкой	70	5,30	3,12	49,71	210,29	564.1

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,52	7,62	56,91	305,69	
УЖИН	Свекла тушеная	50	0,81	1,50	4,09	34,27	59
	Гуляш из отварной говядины с соусом	70	6,32	9,27	8,16	145,12	367,1
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	7,97	6,39	45,57	183,69	165,4
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494,1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5		
ИТОГО ЗА УЖИН		500	18,66	17,7	83,73	489,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	66,86	69,79	303,96	1944,18	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,91	4,60	27,66	176,46	185,а
	Бутерброды с маслом и сыром	50	4,61	7,35	18,15	159,04	3
	Какао с молоком	200	4,02	4,22	12,94	105,64	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	14,54	16,17	68,75	441,14	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Бульоне	180	2,74	2,25	15,16	91,98	82,1
	Рагу из птицы	200	9,18	13,34	27,96	255,04	407
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	8,89	33,89	376
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	15,27	16,11	69,86	474,16	
ПОЛДНИК	Компот из кураги (сухофруктов)	180	1,73	0,11	23,27	101,12	376,1
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	70	3,93	2,37	46,92	283,12	543,4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	5,66	2,48	70,19	384,24	
УЖИН	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85	6,5	6/н
	Омлет натуральный	150	11,70	16,77	2,79	251,1	215
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	7,00	27,14	392
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
ИТОГО ЗА УЖИН		450	15,46	17,34	28,49	377,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	61,33	62,5	237,09	1724,53	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронны, запеченные с сыром	150	6,31	10,16	38,91	262,05	207
	Бутерброды с маслом	50	3,10	6,53	18,28	136,7	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,26	3,58	12,08	93,12	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	12,67	20,27	69,27	491,87	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	2,01	2,11	6,47	52,82	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	2,01	2,11	6,47	52,82	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	180	2,03	3,80	6,71	69,88	142,3
	Плов из отварной птицы	200	12,34	24,26	34,10	443,88	406,2
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	14,98	74,99	398
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	16,28	28,83	73,64	682	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,50	7,20	95,4	
	Рогалик со сгущенкой	70	5,74	4,58	56,29	292,04	573,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,96	9,08	63,49	387,44	
УЖИН	Свекла отварная	50	0,75	0,05	4,40	21	129
	Сырники из творога	150	13,18	17,47	19,86	320,85	231
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
ИТОГО ЗА УЖИН		450	17,47	18,04	49,25	464,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	61,39	78,33	262,12	2079,03	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	150	5,93	7,59	34,99	232,77	168,6а
	Бутерброды с джемом или повидлом	50	2,31	3,07	26,27	134,16	2
	Чай с молоком или сливками	200	2,96	3,20	11,70	87,16	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,2	13,86	72,96	454,09	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	180	1,93	2,88	7,96	65,7	128,2
	Соус Болоньезе	70	7,84	12,01	9,13	172,56	405,2
	Спагетти отварные с маслом	130	4,90	5,17	40,85	165,88	291,1
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	8,89	33,89	376
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	18,02	20,58	84,68	531,28	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пряники	50	2,95	2,35	47,50	178	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,95	2,35	71,5	273	
УЖИН	Морковь отварная	50	0,58	0,05	2,84	14,16	16
	Рыба, тушенная в сметанном соусе	70	6,31	6,86	2,14	172,21	348
	Капуста тушеная	130	3,33	4,72	14,05	113,37	336
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	7,00	27,14	392
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
ИТОГО ЗА УЖИН		500	13,68	12,15	43,88	420,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1860	46,16	49,34	282,82	1725,5	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	160	6,30	4,91	29,50	188,22	185,а
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	609
	Какао с молоком	200	4,02	4,22	12,94	105,64	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	13,32	13,85	72,4	460,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	Сок фруктовый, ягодный	100	2,01	2,11	6,47	52,82	

ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	2,01	2,11	6,47	52,82	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	180	4,64	4,52	14,40	112,23	81.6
	Курица в соусе томатном	70	7,09	15,41	6,38	155,21	405
	Рис отварной	130	3,52	5,21	38,96	179,02	315
	Напиток из вишни	180	0,14	0,04	8,19	33,25	511.2
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	610	18,69	25,7	85,78	572,96	
ПОЛДНИК		180	5,22	4,50	7,20	95,4	
Кисломолочный продукт		70	5,18	6,85	16,20	109,45	б/н
Пирог морковный		70	5,18	6,85	16,20	109,45	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,4	11,35	23,4	204,85	
УЖИН	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59,5	121
	Рагу из овощей	150	2,67	6,33	15,60	181,17	195.1
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
ИТОГО ЗА УЖИН	450	7,16	11,3	44,44	363,72		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1810	51,58	64,31	232,49	1655,05	
День 8							
ЗАВТРАК		150	8,07	7,38	28,95	209,99	185
Каша жидкая пшеничная		50	4,61	7,35	18,15	159,04	3
Бутерброды с маслом и сыром		200	3,26	3,58	12,08	93,12	395
Кофейный напиток с молоком		50	0,20	0,20	9,80	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	15,94	18,31	59,18	462,15	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	180	2,34	1,24	12,46	70,81	76.2
	Жаркое по-домашнему	200	11,56	13,56	24,64	357,02	407.4
	Напиток с черной смородиной	180	0,13	0,05	7,20	29,43	511.4
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
ИТОГО ЗА ОБЕД	610	17,33	15,37	62,15	550,51		
ПОЛДНИК		180	0,00	0,00	6,28	25,15	127
Компот из свежемороженых ягод		70	3,93	2,37	46,92	283,12	543.4
Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком		70	3,93	2,37	46,92	283,12	543.4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,93	2,37	43,20	208,27	
УЖИН	Икра свекольная или морковная	50	1,38	2,56	7,41	58,54	54
	Печень, тушенная в соусе	70	7,76	9,99	5,16	150,61	406.1
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,49	9,62	33,57	223,53	313.1
	Чай с клубничкой и сахаром	200	0,26	0,02	8,06	33,22	494.1
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	ИТОГО ЗА УЖИН	500	21,19	18,71	72,05	519,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1880	58,79	52,16	246,38	1787,08	
День 9							
ЗАВТРАК		150	7,02	6,86	26,23	194,97	185,2a
Каша жидкая геркулесовая		50	3,10	6,53	18,28	136,7	1
Бутерброды с маслом		200	2,96	3,20	11,70	87,16	394
Чай с молоком или сливками		50	0,20	0,20	9,80	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	13,08	16,59	56,21	418,83	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	2,01	2,11	6,47	52,82	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	2,01	2,11	6,47	52,82	
ОБЕД	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	180	2,21	4,23	10,67	90	86
	Голубцы ленивые с соусом	70	4,94	6,47	5,09	120,71	298.3
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	6,15	4,56	45,57	188,14	165.4
	Компот из сушеных фруктов	180	0,05	0,00	8,89	33,89	376
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	610	16,65	15,78	88,07	525,99	
ПОЛДНИК		180	5,22	4,50	7,20	95,4	402
Кисломолочный продукт		70	5,49	4,91	35,44	230,47	270
Плюшка новомосковская		70	5,49	4,91	35,44	230,47	270
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	10,71	9,41	42,64	325,87	
УЖИН	Морковь отварная	50	0,58	0,05	2,84	14,16	16
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Картофельная запеканка с мясом	150	10,22	15,29	41,90	287,81	382
	Чай с сахаром	200	0,06	0,00	7,00	27,14	392
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	19,24	20,46	69,87	485,36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1850	61,69	64,35	263,26	1808,87	
День 10							
ЗАВТРАК		150	4,51	4,63	14,66	118,88	93
Суп молочный с макаронными изделиями		50	4,61	7,35	18,15	159,04	3
Бутерброды с маслом и сыром		200	4,02	4,22	12,94	105,64	397
Какао с молоком		50	0,20	0,20	9,80	47	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	13,14	16,2	45,75	383,56	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,40	0,40	9,80	47	
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ЗАВТРАК		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Ши из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	180	2,03	3,80	6,71	69,88	142.3
	Митбол куриный	70	6,17	9,15	6,92	132,05	412.2
	Пюре картофельное	130	2,87	6,50	29,15	151,98	321
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	14,98	74,99	398
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	610	14,98	20,22	75,61	522,15	
ПОЛДНИК		200	0,00	0,00	24,00	95	614
Кисель витаминизированный		50	3,72	5,78	31,20	235,79	454.2
Пирожки печеные из сдобного теста с капустой		50	3,72	5,78	31,20	235,79	454.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,72	5,78	55,2	330,79	
УЖИН	Свекла отварная	50	0,75	0,05	4,40	21	129
	Пудинг из творога (запеченный)	150	12,59	14,15	43,18	271	235.2

	Чай с лимоном и сахаром	200	0,24	0,00	7,14	29,8	144
	Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,65	0,22	9,50	49,75	
ИТОГО ЗА УЖИН		425	15,23	14,42	64,22	371,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1785	47,47	57,02	250,58	1655,05	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		18315	546,78	601,61	2617,3	18000,3	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1831,5	54,678	60,161	261,73	1800,03	

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные вещества		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	108,108	Кальций (мг/сут)	482,697	
В1 (мг/сут)	0	Фосфор (мг/сут)	283,41	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В2 (мг/сут)	0	Магний (мг/сут)	98,123	
А (рет. экв/сут)	559	Железо (мг/сут)	8,579	<p>Использованные сборники рецептур:</p> <p>Вне сборников</p> <p>Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.</p> <p>Организация питания детей в ДЮУ, Г.Н.Панкратова, Челябинск, 2005 г.</p> <p>Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга</p> <p>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/М.П. Могильный, В.А. Тутьян</p> <p>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.</p> <p>Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, части 1-2/ Под ред. Ф.Л.Марчука и В.Т.Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 1996.</p> <p>Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста</p> <p>Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях</p> <p>Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях.</p> <p>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания, 2013 г.</p> <p>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации</p> <p>Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермь, 2001</p> <p>Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.</p>
Д (мкг/сут)	134	Фтор (мг/сут)	0,98	Возможные замены блюд: