Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ
с. Преполовенка
Лехина Н.П.

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
НА ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ДЕТЕЙ от 3 до 7 лет
(САД), посещающих детский сад
детский сад «Рябинушка» СП ГБОУ СОШ
с.Преполовенка с 10,5 часовым пребыванием

, недели - **ПОНЕДЕЛЬНИК**

еля месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

н года - **ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД**

астная категория - от 3 до 7 лет (сад)

ельность пребывания в детском саду - 10,5 часов

ер тур	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
	ЗАВТРАК					
	Каша гречневая молочная с маслом	200,0	7,490	16,493	32,427	317,027
	Кисель с сахаром	200,0	0,000	0,000	19,600	80,000
	Печенье	30,0	2,250	3,000	22,350	125,100
	Масло	6,0	0,060	4,980	0,060	45,000
	всего	**436,0**	**9,8**	**24,5**	**74,4**	**567,1**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
	Сок фруктовый	**85,0**	**0,000**	**0,000**	**9,520**	**38,250**
	ОБЕД					
	Суп гороховый на м/к бульоне	200,0	7,580	3,360	22,460	143,200
	Запеканка картофельная с мясом	200,0	18,882	13,882	36,459	357,012
	Салат из луком	30,0	0,44	2,06	2,59	30,7
	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,540	0,000	27,850	107,700
	Хлеб пшеничный	30,0	2,700	0,975	17,250	84,000
	Хлеб ржаной	40,0	2,133	0,467	19,067	85,333
	всего	**700,0**	**32,3**	**20,7**	**125,7**	**807,9**

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
58	Омлет натуральный	90,0	10,453	13,976	3,304	186,402
	Хлеб пшеничный	20,0	1,842	0,642	11,500	56,000
2	Чай с сахаром	200,0	0,060	0,000	15,980	60,600
	всего	**310,0**	**12,4**	**14,6**	**30,8**	**303,0**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1531,0**	**54,4**	**59,8**	**240,4**	**1716,3**

День недели - **ВТОРНИК**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептуры	*Наименование готового блюда*	*Выход, вес готового блюда (гр)*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность (ккал.)*
			Белки (гр)	*Жиры (гр)*	*Углеводы (гр)*	
ЗАВТРАК						
14/4	Каша пшеничная на молоке	200,0	6,000	5,200	33,600	196,000
8	Какао на молоке	200,0	5,600	6,400	16,133	179,867
	Хлеб пшеничный	30,0	2,700	0,975	17,250	84,000
13	Масло	6,0	0,060	4,980	0,060	45,000
	всего	**436,0**	**14,4**	**17,6**	**67,0**	**504,9**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	**Сок фруктовый**	**85,0**	**0,000**	**0,000**	**9,520**	**38,250**
ОБЕД						
3	Борщ со свежей капустой на м/к бульоне со сметаной	200,0	1,780	5,200	13,600	101,200
4/9	Плов из отварного мяса	175,0	17,510	13,300	29,460	342,000
19	Салат из солёнго огурца, лука с растительным маслом	30,0	0,286	1,703	0,870	19,933
7	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,540	0,000	27,850	107,700
	Хлеб пшеничный	40,0	3,300	1,300	23,000	112,000
	Хлеб ржаной	40,0	2,133	0,467	19,067	85,333
	всего	**685,0**	**25,5**	**22,0**	**113,8**	**768,2**
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
231	Сырники из творога	100,0	18,690	12,670	11,400	234,000
	Молоко сгущённое	25,0	1,700	2,125	14,000	82,500
19	Чай с молоком	200,0	3,120	3,240	17,700	109,280
	всего	**325,0**	**23,5**	**18,0**	**43,1**	**425,8**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1531,0**	**63,4**	**57,6**	**233,5**	**1737,1**

День недели - **СРЕДА**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептуры	*Наименование готового блюда*	*Выход, вес готового блюда (гр)*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность (ккал.)*
			Белки (гр)	*Жиры (гр)*	*Углеводы (гр)*	
ЗАВТРАК						
5/4	Каша манная на молоке	200,0	5,900	7,700	30,300	174,000
10	Кофейный напиток на молоке	200,0	6,107	6,720	28,667	193,787
4	Печенье	30,0	2,250	3,000	22,350	125,100
13	Масло	6,0	0,060	4,980	0,060	45,000
	всего	**436,0**	**14,3**	**22,4**	**81,4**	**537,9**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	**Сок фруктовый**	**85,0**	**0,000**	**0,000**	**9,520**	**38,250**
ОБЕД						

12	Суп из овощей с консервированным зелёным горошком на м/к бульоне со сметаной	200,0	3,900	5,700	22,300	129,000
28	Макаронные изделия	130,0	5,070	5,330	27,092	179,725
4/7	Суфле из рыбы	70,0	10,360	3,010	2,380	77,700
65	Соус молочный густой	40,0	1,360	0,800	2,824	21,920
7	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,540	0,000	27,850	107,700
	Хлеб пшеничный	40,0	3,300	1,300	23,000	112,000
	Хлеб ржаной	40,0	2,133	0,467	19,067	85,333
	всего	**520,0**	**22,8**	**10,9**	**102,2**	**584,4**
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
2	Салат "Винегрет"	140,0	2,254	7,27	40,6	128,17
18	Чай с сахаром, лимоном	200,0	0,173	0,19	2,413	80,2
	Хлеб пшеничный	30,0	2,7	0,975	17,25	84
	всего	**370,0**	**5,1**	**8,4**	**60,3**	**292,4**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1411,0**	**42,2**	**41,7**	**253,4**	**1452,9**

День недели - **ЧЕТВЕРГ**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептуры	*Наименование готового блюда*	*Выход, вес готового блюда (гр)*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность (ккал.)*
			Белки (гр)	*Жиры (гр)*	*Углеводы (гр)*	
ЗАВТРАК						
225	Каша "Боярская"молочная с маслом (жидкая)	200,0	9	20,8	39,6	382
8	Какао на молоке	200,0	5,100	6,400	13,400	163,900
	Хлеб пшеничный	30,0	2,700	0,975	17,250	84,000
13	Масло	6,0	0,060	4,980	0,060	45,000
	всего	**436,0**	**16,9**	**33,2**	**70,3**	**674,9**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	**Сок фруктовый**	**85,0**	**0,000**	**0,000**	**9,520**	**38,250**
ОБЕД						
16	Суп картофельный с клёцками на м/к бульоне со сметаной	200,0	6,920	5,060	19,380	154,900
41	Гуляш из отварного мяса	70,0	10,476	7,711	5,786	138,191
91	Перловый гарнир	130,0	2,574	2,418	17,896	107,12
6-с	Салат из отварной свеклы с яблоком	60,0	0,894	4,440	5,322	65,118
7	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,540	0,000	27,850	107,700
	Хлеб пшеничный	30,0	2,700	0,975	17,250	84,000
	Хлеб ржаной	40,0	2,133	0,467	19,067	85,333
	всего	**730,0**	**26,2**	**21,1**	**112,6**	**742,4**
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
33	Запеканка творожная	100,0	13,66	9,04	9,92	181,33
69	Сметаный соус	40,0	0,352	2,424	1,52	30,24
18	Чай с сахаром, лимоном	200,0	0,13	0,01	1,81	60,15
	всего	**340,0**	**14,1**	**11,5**	**13,3**	**271,7**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1591,0**	**57,2**	**65,7**	**205,6**	**1727,2**

День недели - **ПЯТНИЦА**

Неделя месяца - **ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептуры	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом (жидкая)	200,0	6,111	6,111	30,333	144
10	Кофейный напиток на молоке	200,0	4,800	4,800	21,960	147,840
	Хлеб пшеничный	30,0	2,700	0,975	17,250	84,000
13	Масло	6,0	0,060	4,980	0,060	45,000
	всего	**436,0**	**13,7**	**16,9**	**69,6**	**420,8**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	**Сок фруктовый**	**85,0**	**0,000**	**0,000**	**9,520**	**38,250**
ОБЕД						
5	Рассольник на к/б со сметаной	200,0	1,99	6,34	15,35	118,25
57	Рагу из овощей	130,0	2,964	4,472	7,124	72,280
63	Суфле из мяса птицы	70,0	14,630	12,530	3,080	165,620
7	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,540	0,000	27,850	107,700
	Хлеб пшеничный	30,0	2,700	0,975	17,250	84,000
	Хлеб ржаной	40,0	2,133	0,467	19,067	85,333
	всего	**670,0**	**25,0**	**24,8**	**89,7**	**633,2**
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
12	Булочка "Веснушка"	80,0	7,2	6,88	46,216	259,44
400	Молоко	200,0	6,1	5,44	10,1	113,34
	всего	**280,0**	**13,3**	**12,3**	**56,3**	**372,8**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1471,0**	**51,9**	**54,0**	**225,2**	**1465,1**

День недели - **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептуры	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
ЗАВТРАК						
27	Каша "Дружба" молочная с маслом (жидкая)	200,0	6,32	10,18	26,34	223,16
10	Кофейный напиток с молоком	200,0	4,800	4,800	21,960	147,840
	Хлеб пшеничный	30,0	2,700	0,975	17,250	84,000
13	Масло	6,0	0,060	4,980	0,060	45,000
	всего	**436,0**	**13,9**	**20,9**	**65,6**	**500,0**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	**Сок фруктовый**	**85,0**	**0,000**	**0,000**	**9,520**	**38,250**
ОБЕД						
3	Щи из свежей капусты на м/к бульоне со сметаной	200,0	1,780	6,240	11,600	105,900
39	Жаркое по-домашнему с мясом	180,0	16,400	18,720	18,815	265,320
	Огурец солёный	30,0	0,080	0,000	0,160	1,320
7	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,540	0,000	27,850	107,700
	Хлеб пшеничный	40,0	3,300	1,300	23,000	112,000
	Хлеб ржаной	40,0	2,133	0,467	19,067	85,333
	всего	**690,0**	**24,2**	**26,7**	**100,5**	**677,6**
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						

58	Оладьи печенные	90,0	7,132	8,55	39,713	250,425
	Сгущенное молоко	25,0	1,7	2,125	14	82,500
2	Чай с сахаром	200,0	0,060	0,000	15,980	60,600
	всего	**315,0**	**8,9**	**10,7**	**69,7**	**393,5**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1526,0**	**47,0**	**58,3**	**245,3**	**1609,3**

День недели - **ВТОРНИК**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептуры	*Наименование готового блюда*	*Выход, вес готового блюда (гр)*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность (ккал.)*
			Белки (гр)	*Жиры (гр)*	*Углеводы (гр)*	
	ЗАВТРАК					
6	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	6,700	11,000	26,000	209,000
8	Какао на молоке	200,0	5,600	6,400	16,133	179,867
	Хлеб пшеничный	30,0	2,700	0,975	17,250	84,000
13	Масло	6,0	0,060	4,980	0,060	45,000
	всего	**436,0**	**15,1**	**23,4**	**59,4**	**517,9**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
15	**Сок фруктовый**	**85,0**	**0,000**	**0,000**	**9,520**	**38,250**
	ОБЕД					
9	Суп картофельный со сметаной на м/к бульоне	200,0	5,407	4,053	17,993	131,153
59	Ежики мясные	80,0	10,112	7,592	5,176	134,984
35	Тушенная свекла	140,0	2,282	4,2	11,438	95,956
7	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,540	0,000	27,850	107,700
	Хлеб пшеничный	30,0	2,700	0,975	17,250	84,000
	Хлеб ржаной	40,0	2,133	0,467	19,067	85,333
	всего	**690,0**	**23,2**	**17,3**	**98,8**	**639,1**
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
140	Ватрушка с творогом	90,0	9,432	9,810	29,799	258,570
18	Чай с сахаром, лимоном	200,0	0,13	0,01	1,81	60,15
	всего	**290,0**	**9,6**	**9,8**	**31,6**	**318,7**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1501,0**	**47,8**	**50,5**	**199,3**	**1514,0**

День недели - **СРЕДА**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептуры	*Наименование готового блюда*	*Выход, вес готового блюда (гр)*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность (ккал.)*
			Белки (гр)	*Жиры (гр)*	*Углеводы (гр)*	
	ЗАВТРАК					
14/4	Каша ячневая на молоке	200,0	6,000	5,200	33,600	196,000
10	Кофейный напиток на молоке	200,0	4,800	4,800	21,960	147,840
	Хлеб пшеничный	30,0	2,700	0,975	17,250	84,000
13	Масло	6,0	0,060	4,980	0,060	45,000
	всего	**436,0**	**13,6**	**16,0**	**72,9**	**472,8**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
15	**Сок фруктовый**	**85,0**	**0,000**	**0,000**	**9,520**	**38,250**
	ОБЕД					

74	Суп с фрикадельками со сметаной	200,0	5,773	4,493	17,547	137,387
247	Рыба тушёная с овощами	80,0	4,7	1,08	5,066	60,177
194	Рис отварной	130,0	2,980	7,800	0,280	182,880
19	Салат из солёных огурцов с луком	40,0	0,381	2,270	1,160	26,577
7	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,540	0,000	27,850	107,700
	Хлеб пшеничный	30,0	2,700	0,975	17,250	84,000
	Хлеб ржаной	40,0	2,133	0,467	19,067	85,333
	всего	**720,0**	**19,2**	**17,1**	**88,2**	**684,1**
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
187	Булочка домашняя	80,0	5,6	9,424	42,752	279,112
19	Чай с сахаром, молоком	200,0	3,12	3,24	17,7	109,28
	всего	**280,0**	**8,7**	**12,7**	**60,5**	**388,4**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1521,0**	**41,5**	**45,7**	**231,1**	**1583,5**

День недели - **ЧЕТВЕРГ**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептуры	*Наименование готового блюда*	*Выход, вес готового блюда (гр)*	*Пищевые вещества*			*Энергетическая ценность (ккал.)*
			Белки (гр)	*Жиры (гр)*	*Углеводы (гр)*	
ЗАВТРАК						
48	Каша пшенная на молоке	200,0	6,800	8,700	21,200	136,300
8	Какао на молоке	200,0	5,600	6,400	16,133	179,867
	Хлеб пшеничный	30,0	2,700	0,975	17,250	84,000
13	Масло	6,0	0,060	4,980	0,060	45,000
	всего	**436,0**	**15,2**	**21,1**	**54,6**	**445,2**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
15	**Сок фруктовый**	**85,0**	**0,000**	**0,000**	**9,520**	**38,250**
ОБЕД						
17	Свекольник с о сметаной на м/к бульоне	200,0	2,000	7,000	12,200	123,000
41	Макароны запеченные с отварным мясом	180,0	16,650	16,470	26,100	321,300
5-с	Салат из отварной моркови с изюмом и растительным маслом	40,0	0,572	2,928	3,636	43,960
7	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,540	0,000	27,850	107,700
	Хлеб пшеничный	30,0	2,700	0,975	17,250	84,000
	Хлеб ржаной	40,0	2,133	0,467	19,067	85,333
	всего	**690,0**	**24,6**	**27,8**	**106,1**	**765,3**
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК						
15	Ленивые вареники со сливочным маслом	115,0	19,688	10,58	31,28	308,2
19	Чай с сахаром, лимон	200,0	0,13	0,01	1,81	60,15
	всего	**315,0**	**19,8**	**10,6**	**33,1**	**368,4**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1526,0**	**59,6**	**59,5**	**203,4**	**1617,1**

День недели - **ПЯТНИЦА**

Неделя месяца - **ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ**

Номер рецептуры	Наименование готового блюда	Выход, вес готового блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал.)
			Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
	ЗАВТРАК					
181	Каша рисовая на молоке	200,0	6,827	10,733	41,626	297,853
10	Кофейный напиток на молоке	200,0	4,800	4,800	21,960	147,840
	Хлеб пшеничный	30,0	2,700	0,975	17,250	84,000
13	Масло	6,0	0,060	4,980	0,060	45,000
	всего	**436,0**	**14,4**	**21,5**	**80,9**	**574,7**
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
15	**Сок фруктовый**	**85,0**	**0,000**	**0,000**	**9,520**	**38,250**
	ОБЕД					
87	Суп рыбный	200,0	6,880	6,720	11,460	133,800
136	Гороховый гарнир	130,0	25,37	6,786	51,539	368,505
63	Суфле из мяса птицы	70,0	12,985	8,155	6,538	155,848
6-с	Салат из отварной свеклы с яблоком	40,0	0,596	2,960	3,548	43,412
7	Компот из смеси сухофруктов	200,0	0,540	0,000	27,850	107,700
	Хлеб пшеничный	30,0	2,700	0,975	17,250	84,000
	Хлеб ржаной	40,0	2,133	0,467	19,067	85,333
	всего	**710,0**	**51,2**	**26,1**	**137,3**	**978,6**
	УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК					
4/	Кондитерские изделия (Печенье, вафли)	60,0	4,500	6,000	44,700	250,200
400	Молоко	200,0	6,1	5,4	10,1	113,34
	всего	**260,0**	**10,6**	**11,4**	**54,8**	**363,5**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1491,0**	**76,2**	**59,0**	**282,5**	**1955,1**

Среднесуточная калорийность за 10 дней равна (ккал.)	***1637,75***
Белки (гр.)	*54,128*
Жиры (гр.)	*55,175*
Углеводы (гр.)	*231,964*

Используемые документы:

- *Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"*
- *Методические материалы. Институт питания РАМН 2000г. И.Я. Конь "Организация питания в ДОУ"*
- *Сборник технических нормативов. Институт питания РАМН 2007г. М.П. Могильный «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детей»*
- *Справочная таблица содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. И.М. Скурихин.*