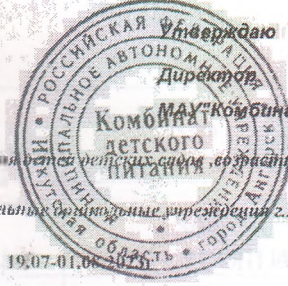


согласовано  
и.о. заведующей  
МБОУ "Школа № 65"



*[Handwritten signature]*

Сидорчук Е.В.

Примерное меню для организации питания в образовательных учреждениях, в возрастной категории с 3 до 7 лет  
посещаемых муниципальных учреждений, территории, расположенной в г. Ангарске

19.07.01.04-2023

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200/5	5,340	6,530	24,530	167,000		185
	Какао с молоком	200	2,920	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,620	6,000	20,580	188,800		3
Итого за Завтрак			11,880	15,990	59,110	412,940		
Завтрак 2	Ряженка	100	2,500	2,500	8,200	71,731		401
Итого за Завтрак 2			2,500	2,500	8,200	71,731		
Обед	Суп-пловца домашний с курицей	200	5,000	5,800	16,000	138,200	8,510	67
	Котлета Аллетитная	80	6,498	6,200	6,315	127,052		299
	Гарнир сложный (картморок)	150	3,890	5,612	26,255	171,080	4,520	561
	Компот из сухофруктов	200	0,400		18,000	73,600	23,080	376
	Хлеб Дерницкий	050	2,060	1,000	22,000	103,000		1
Итого за Обед			20,768	18,612	90,570	610,932	36,110	
Полдник	Баранка яичная	050	3,341	5,875	26,630	187,204		100
	Чай с яблоком Без САХАРА	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			4,741	8,375	34,630	247,304		
Ужин	Суфле творожное	150	13,124	14,446	39,420	334,660	0,628	25,02
	Соус из ягод	50	0,747	0,068	11,070	47,800	6,101	
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Банан	70	0,620	0,017	17,000	70,833	7,163	386
Итого за Ужин			14,491	14,523	68,490	457,093	13,890	821,020
Итого за день			54,000	60,000	281,000	1800,000	50,000	

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,500	6,000	23,830	173,040		93
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,980		1
Итого за Завтрак			10,950	13,500	48,410	361,100		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Бифимикс"	125/шт	3,125	3,130	8,000	72,670	1,200	401
Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	8,000	72,670	1,200	
Обед	Секельник с мясом, сметаной	200	5,400	5,830	15,136	141,013	7,042	58
	Котлеты рыбные любительские	80	8,710	8,760	14,000	147,057	0,460	256
	Соус сметанный	030	2,580	3,439	10,980	90,250		354
	Рис прилаженный	130	3,060	5,020	24,530	155,660		76
	Напиток из шиповника	200	0,021		18,000	72,840	26,000	398
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,180	22,000	95,000		1
Итого за Обед			21,001	23,229	104,646	701,820	33,502	
Полдник	Менник шоколадный	060	4,706	5,340	20,810	142,960		461
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,706	5,340	21,810	146,960		
Ужин	Жаркое по-домашнему	140/50	12,618	14,686	42,934	374,260	4,962	139,5
	Сок детский	200/шт	1,000		22,000	82,000	10,336	418
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
Итого за Ужин			14,218	14,801	78,134	517,460	15,298	
Итого за день			54,000	60,000	281,000	1800,000	50,000	

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Хлеб молочный ржаной	200	5,430	6,520	25,000	180,400		185
	Напиток кофейный	200	1,500	0,890	7,000	44,800		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,860		1
Итого за Завтрак			10,550	12,410	48,580	353,160	0,000	
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	10,145	89,350	8,012	401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	10,149	89,350	
Обед	Суп картофельный с грибами	200	5,630	6,638	16,340	152,950	4,603	77
	Голубцы пенивые	190	14,788	13,360	38,000	335,312	7,485	288
	Кисель из свежей ягоды	200	0,622		20,000	80,000	19,245	590
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,188	22,000	95,000		1
Итого за Обед			11,200	20,178	97,340	663,262	31,313	
Полдник	Бананы свежие	100	0,800	0,162	16,400	70,258	11,858	388
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			0,800	0,162	17,400	74,258	11,858	
Ужин	Макароник с грудкой и сыром	200	16,000	13,125	46,530	376,890		308
	Чай какао-шоколадный	040	0,480	10,260	26,801	188,080	6,829	1
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
Итого за Ужин			17,080	23,500	87,531	619,970	6,829	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	5,086	5,920	22,300	162,864		185
	Кавказ с молоком	200	2,020	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/10	3,620	5,000	20,580	127,860		3
Итого за Завтрак			10,736	12,380	56,880	367,864		
Завтрак 2	Бифидок	180	4,500	4,500	12,000	117,310		401
	Итого за Завтрак 2			4,500	4,500	12,000	117,310	
Обед	Щи с говядиной сметаной	200	5,080	5,400	16,760	146,600	7,600	22
	Гуляш из отварного мяса	50/50	9,161	8,352	6,067	127,611	2,760	277
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,780	4,761	24,000	174,120		178,08
	Компот из сухофруктов	200	0,400		22,000	89,600	21,980	378
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			20,421	19,533	92,827	642,931	31,440	
Полдник	Вафли	50	2,733	7,137	35,530	219,789		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			4,133	9,637	43,530	279,889		
Ужин	Рыба запеченная с картофелем	180	13,314	13,450	29,763	279,822	3,856	284
	Яблоки свежие	100	0,296		14,000	57,184	14,704	366
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Хлеб ржаной	025	0,600	0,500	11,000	50,900		1
Итого за Ужин			14,210	13,950	55,763	391,906	18,560	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный	150	7,835	7,840	9,600	140,300	0,450	20
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с джемом	30/10/20	3,589	5,000	18,000	136,800	8,090	2
Итого за Завтрак			12,824	15,340	35,600	337,200	8,540	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	117,310		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	117,310	0,000
Обед	Суп картофельный с клецками	200	5,972	6,120	15,146	165,320	0,280	85
	Котлета Домашняя	80	7,530	6,987	8,923	124,914		299
	Калупа тушенная	150	3,099	5,120	24,580	148,236	7,840	336
	Комлот из курала	200	9,048		22,900	88,000	17,740	376
	Хлеб пшеничный	40	1,200	0,230	21,200	60,160		1
Итого за Обед			16,931	18,467	91,819	586,650	25,669	
Полдник	Плюшка Московская	060	6,810	8,288	26,540	191,248		469
	Чай с молоком	180	1,500	2,000	6,870	50,280		413
Итого за Полдник			8,310	10,288	33,410	241,528		
Ужин	Бефстроганов из печени	40/40	8,865	7,213	15,971	177,382	0,920	408
	Спагетти с маслом	130	2,730	4,650	27,000	180,730		205
	Чай с сахаром	200			20,000	80,000		411
	Хлеб пшеничный	025	0,100	0,115	13,200	51,200		1
	Апельсины свежие	070		0,177	12,000	48,000	14,671	386
Итого за Ужин			12,185	12,155	88,171	517,312	15,591	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5,840	5,630	24,850	173,430		185
	Напиток кофейный	200	1,600	0,890	7,000	44,800		385
	Бутерброд с маслом, сыром	25/5/10	3,620	5,000	18,580	127,960		3,89
Итого за Завтрак			10,960	11,520	48,430	346,190		
Завтрак 2	Ряженка	150	3,750	3,750	11,000	100,750		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	11,000	100,750	
Обед	Суп варимшелевый с курицей	200	5,720	6,120	16,140	142,520	2,840	81
	Колбаски куриные с сыром в соусе	70/30	8,719	9,840	6,510	158,440	0,190	281
	Пюре картофельное	150	3,160	5,020	23,000	148,780	3,200	321
	Хлеб Дарницкий	050	2,000	1,000	22,000	103,000		1
	Напиток из шиповника	200	0,021		21,236	88,000	26,000	398
Итого за Обед			19,610	21,980	88,886	641,740	32,230	
Полдник	Печенье	050	4,190	6,800	32,000	205,520		100
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,590	9,300	40,000	266,020		
Ужин	Пудинг из творога с рисом	150	10,300	8,850	39,340	243,800	1,050	51
	Молоко сгущенное	040	3,000	4,420	18,344	132,497		
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
	Груши свежие	100	0,800	0,180	15,000	65,000	16,720	386
Итого за Ужин			14,100	13,450	72,684	445,300	17,770	
Итого за день			84,000	90,000	361,000	2600,000	80,000	

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	5,430	5,612	24,000	160,572		165
	Какао с молоком	200	2,000	1,460	14,000	77,140		397
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
Итого за Завтрак			11,070	12,672	54,580	365,672		
Завтрак 2	Биопродукт кисломолочный "Ацидолакт"	125/шт	3,125	3,130	8,675	74,950	8,299	401
	Итого за Завтрак 2			3,125	3,130	8,675	74,950	8,299
Обед	Суп крестьянский со сметаной	200	6,084	5,080	16,050	135,000	6,640	29
	Рулет мясной с яйцом	80	9,027	7,500	6,473	156,811	0,610	295
	Рис припущенный	130	3,100	5,920	24,530	155,660		76
	Компот из сухофруктов	200	0,400		22,000	89,600	21,080	376
	Хлеб пшеничный	40	1,200	0,230	21,200	60,180		1
Итого за Обед			19,801	18,730	60,253	597,251	28,530	
Полдник	Булочка Дорожная	100	4,460	6,000	34,000	266,000		470
	чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		410
Итого за Полдник			5,860	8,500	42,000	326,100		
Ужин	Тертости мясные	80	6,630	9,453	3,000	131,597	0,920	286
	Картофель в молочном соусе	130	3,914	8,000	27,382	161,230	3,915	519,01
	Сок детский	200/шт	1,000		22,000	92,000	10,336	418
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
Итого за Ужин			14,144	17,568	65,592	436,027	15,171	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	200	5,960	5,820	25,000	176,265		165
	Напиток кофейный	200	1,500	0,890	7,000	44,600		395
	Бутерброд с маслом	30/10	3,620	5,000	16,580	127,960		1
Итого за Завтрак			11,080	11,710	48,580	348,825		
Завтрак 2	Йогурт	150	3,750	3,750	12,150	98,044		401
	Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,150	98,044	
Обед	Сельдь соленая	15	1,350	1,604		19,832		83
	Суп картофельный с горохом	200	5,420	6,418	15,352	140,860	4,360	82
	Массе духовая	170	10,574	13,991	39,321	325,499		435
	Компот из изюма	200	1,000		18,000	64,000	19,000	376
	Хлеб пшеничный	050	1,200	0,180	22,000	95,000		1
Итого за Обед			19,544	22,193	94,673	645,181	23,360	
Полдник	Пряник	50	4,621	6,250	38,910	230,374		100
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			4,621	6,250	39,910	234,374	0,000	
Ужин	Сырники из творога	150	13,385	14,920	33,000	315,556	1,067	885
	Соус абрикосовый	50	1,420	1,000	19,687	105,800	8,610	359
	Апельсины свежие	070		0,177	12,000	48,000	16,963	386
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Ужин			16,005	16,097	65,687	473,356	26,640	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 9

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	5,840	5,800	24,090	182,400		94
	Какао с молоком	200	2,620	1,460	14,500	77,140		397
	Бутерброд с маслом, сыром	30/10/10	3,020	6,000	20,580	168,800		3
Итого за Завтрак			11,480	15,260	58,670	428,340		
Завтрак 2	Бифидит	150	3,750	3,750	12,000	117,310		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	117,310		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,760	6,040	13,000	117,351	6,820	57
	Плов из отварной говядины	040/150	13,428	11,930	30,078	274,789		85
	Кисель из свежей ягоды	200	0,022		18,000	56,900	20,940	590
	Хлеб ржаной	050	2,000	1,000	22,000	105,000		1
Итого за Обед			21,210	18,970	83,078	553,140	27,760	
Полдник	Яблоки, запеченные с сахаром	100	1,000		36,000	185,000	9,610	403
	Чай без сахара	200			1,000	4,000		410
Итого за Полдник			1,000		37,000	189,000	9,610	
Ужин	Супляк из рыбы	60/5	11,840	11,320	12,570	185,930	0,140	288
	Пюре картофельное	150	3,150	6,020	23,000	149,780	3,200	321
	Чай с сахаром	200			12,802	51,200		411
	Хлеб ржаной	025	0,600	0,500	11,000	50,900		1
	Икра морковная	50	0,070	5,180	10,880	74,400	9,290	55
Итого за Ужин			16,560	22,020	70,252	512,210	12,630	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

День: 10

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Скillet натуральный	150	7,635	7,840	6,800	136,034	0,034	20
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		29
	Бутерброд с джемом	30/5/20	3,589	6,000	18,357	136,800	3,590	2
Итого за Завтрак			12,624	16,340	33,257	334,934	3,724	
Завтрак 2	Снежок	150	3,750	3,750	12,000	117,310		401
Итого за Завтрак 2			3,750	3,750	12,000	117,310		
Обед	Рассольник ленинградский	200	5,012	6,000	19,000	150,000	4,490	76
	Мясо, тушеное в томатном соусе	50/50	5,760	6,663	4,190	119,767	0,186	277,06
	Макаронные отварные	130	3,078	4,650	24,300	142,162		205
	Напиток из шиповника	160	0,021		23,520	80,064	23,972	398
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
Итого за Обед			17,471	17,428	84,210	543,213	28,648	
Полдник	Ватрушка с творогом	075	3,836	4,010	25,000	158,634	0,740	458
	Чай с молоком	200	1,400	2,500	8,000	60,100		413
Итого за Полдник			5,236	7,310	33,000	218,734	0,740	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	150	12,013	12,014	35,913	305,275	2,360	291
	Соус сметанный	040	1,810	4,043	19,420	120,650		354
	Чай с сахаром	200			16,000	51,200		411
	Хлеб пшеничный	025	0,600	0,115	13,200	51,200		1
	Апельсины свежие	100	0,296		14,400	57,184	14,528	366
Итого за Ужин			14,719	16,172	98,533	565,809	16,688	
Итого за день			54,000	60,000	261,000	1800,000	50,000	

