

Основное меню

для организации питания школьников

АНОО "Центр образования "Солнечный круг"

Возрастная категория: школа

Сезон: осень -зима

1 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	208	200/5	7,4	8,8	35,1	250	0,53
Фрукт	6	150	1,36	0,45	29,1	142,5	5,4
Бутерброд с маслом	1/0	50/20	4,1	17	24,3	269	0
Чай	297	200	0,1	0,03	9,1	25	0
итого			12,96	26,28	97,6	686,5	5,93
обед							
Морковь свежая (брусками)	16	60	0,5	2,7	1,8	33	2,3
Борщ с капустой и картофелем	60	200	1,4	4,1	9,4	79	6,38
Биточки рубленые из птицы (паровые)	137	70/30	10,2	11,7	8,2	179	1,12
Каша рисовая рассыпчатая	187	200/5	4,9	4,7	50,2	268	11,3
Напиток лимонный	311	200	0,1	0,02	18,9	73	2,33
Хлеб ржано -пшеничный витаминизированный		40	1,88	0,28	18,08	85,6	40
итого			18,98	23,5	106,58	717,6	63,43
ужин							
Запеканка из творога	224	180/30	32,1	23,3	43,8	509	0,66
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0
итого			32,2	23,33	52,9	534	0,66
всего			64,14	73,11	257,08	1938,1	70,02

2 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Хлопья кукурузные с молоком	214	200/50	6	8	36,4	236	0,51
Фрукт	6	150	1,36	0,45	29,1	142,5	5,4
Бутерброд с сыром	03/0	50/15	7,9	475	24,2	172	0,11
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0
итого			15,36	483,48	98,8	575,5	6,02
обед							
Салат из квашенной капусты	11	60	0,9	3	4,8	53	14,88
Суп Лапша домашняя	64	200	2,3	2,2	14,3	88	5,28
Картофельное пюре	148	150	3,95	6,09	26,5	177,19	31,15
Биточки рыбные(горбуша)	85	75	12,1	8,6	10,3	168	34,95
Компот из сухофруктов	309	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
Хлеб ржано пшеничный витаминизированный		40	1,88	0,28	18,08	85,6	0
итого			22,03	20,22	94,58	660,79	86,39
Ужин							
Винегрет овощной	44	60	0,8	1,4	4,3	33	3,11
Каша гречневая рассыпчатая	183	200/5	11,2	7	46,2	296	0
Куры отварные	134	70	17,5	14,7	0,3	203	0,67
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,8	55,3	0
Чай	297	200	0,1	0,02	0,02	1	0
итого			31,45	23,37	61,62	588,3	3,78
всего			68,84	527,07	255	1824,59	96,19

3 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Блины с творогом со сметаной	192	2 шт	8,1	9,8	35,6	264	0,51
Фрукт	6	150	1,36	0,45	29,1	142,5	5,4
Чай с лимоном и сахаром	300	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12
итого			9,66	10,28	74	444,5	7,03
обед							
Салат кукуруза с яйцом и луком	154	60	5,27	7,16	21,07	169,23	1,07
Рассольник Ленинградский	58	200	1,7	4,8	12,3	104	5,36
Бефстроганов из отварной говядины	97	50/50	14,9	12,7	3,7	190	0,22
Макаронные изделия отварные	227	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0
Напиток из плодов шиповника	316	200	0,6	0,3	27	111	80
Хлеб ржано- пшеничный витаминизированный		40	1,88	0,28	18,08	85,6	
итого			29,85	29,44	115,45	855,83	86,65
Ужин							
Огурец соленый	24	60	0,9	2,7	6,5	56	3,8
Картофель отварной с маслом	146	200/4	3,9	4,4	30	179	8,24
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,8	55,3	0
Чай	297	200	0,1	0,02	0,02	1	0
всего			6,75	7,37	55,52	291,3	12,04
всего			46,26	47,09	244,97	1591,63	75,72

4 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша ячневая рассыпчатая молочная	189	200/5	9,3	7,9	45,7	295	0,51
Фрукт	6	150	1,36	0,45	29,1	142,5	5,4
Бутерброд с сыром	3/0	50/15	7,9	475	24,2	172	0,11
Чай	297	200	0,1	0,03	9,1	25	0
итого			18,66	483,38	108,1	634,5	6,02
обед							
Салат "Витаминный"	24	60	0,8	0,1	4,3	21	1,22
Суп картофельный с бобовыми и гречками	67	200	22,9	18,6	12,4	312	2,97
Плов из курицы	140	220	21	27	35,8	473	0,73
Компот из свежих плодов	310	200	0,2	0,1	17,2	69	1,6
Хлеб ржано-пшеничный витаминизированный		40	1,88	0,28	18,08	85,6	0
итого			46,78	46,08	87,78	960,6	6,52
Ужин							
Салат "Степной"	42	60	1	2,1	4	39	1,5
Омлет натуральный	233	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,8	55,3	0
итого			11,65	16,18	25,5	284,3	1,63
всего			77,09	545,64	221,38	1879,4	14,17

5 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая.	207	200/5	5	7,8	30,9	215	0,54
Фрукт	6	150	1,36	0,45	29,1	142,5	5,4
Бутерброд с маслом	1/0	50/20	4,1	17	24,3	269	0
Какао с молоком	304	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
итого			14,06	28,55	98	726,5	6,46
обед							
Салат из сырых овощей	25	60	0,4	2,7	1,9	33	2,7
Суп куллама по деревенски(говядина)	77	200	17,2	13,9	9,3	234	0
Каша гречневая рассыпчатая	183	200/5	11,2	7	46,2	296	0
Фрикадельки из кур	97	50/50	14,9	12,7	3,7	190	0,22
Кисель	319	200	0	0	15	57	0
Хлеб ржаной -пшеничный витаминизированный		40	1,88	0,28	18,08	85,6	0
итого			45,58	36,58	94,18	895,6	2,92
Ужин							
Салат "Витаминный"	24	60	0,9	2,7	6,5	56	3,8
Уч-пучмак из говядины	138,06	180	3,95	6,09	26,5	177,19	31,15
Чай	297	200	0,1	0,02	0,02	1	0
Хлеб пшеничный витаминизированный	1578	25	1,85	0,25	10,8	55,3	0
итого			6,8	9,06	43,82	289,49	34,95
всего			67,34	74,24	241,6	1911,59	44,46

6 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша "Артек" молочная вязкая	195	200/5	8,1	7,6	74,4	394	0,5
Фрукт	6	150	1,36	0,45	29,1	142,5	5,4
Бутерброд с сыром	3	50/15	7,9	475	24,2	172	0,11
Какао с молоком	304	200	3,6	3,3	13,7	100	0,52
итого			12,86	478,75	67	414,5	6,03
обед							
Зеленый горошек/кукуруза	43	60	0,5	2,7	1,8	33	2,3
Свекольник	72	200	1,8	4,1	11,9	95	3,99
Жаркое по домашнему(говядина)	101	150/70	22,2	22,7	20,3	375	9,4
Напиток из плодов шиповника	316	200	0,6	0,3	27	111	80
Хлеб ржано - пшеничный витаминизированный		40	1,88	0,28	18,08	85,6	0
итого			51,48	30,08	79,08	699,6	95,69
Ужин							
Огурец свежий	13	60	1,4	4,7	2,5	58	0,76
Макаронные изделия отварные	227	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0
Куры отварные	134	70	17,5	14,7	0,3	203	0,67
Чай	297	200	0,1	0,02	0,02	1	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,8	55,3	0
итого			26,35	23,87	46,92	513,3	1,43
всего			90,69	532,7	193	1627,4	103,15

7 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша ячневая молочная вязкая	194	200/5	6,3	8,1	33,5	232	0,53
Фрукт	6	150	1,36	0,45	29,1	142,5	5,4
Бутерброд с маслом	1/0	50/20	4,1	17	24,3	269	0
Чай с сахаром и лимоном	300	200	0,2	0,03	9,3	38	1,12
итого			11,96	25,58	96,2	681,5	7,05
обед							
Свежие огурцы (порционно)	14	60	3,95	5,37	15,8	127	1,07
Суп лапша домашняя	70	200	2,1	3,4	9,3	77	0,48
Шницель мясной	102	70/30	11,4	11,2	13,5	202	1
Каша рисовая рассыпчатая	187	180	3,95	6,09	26,5	177,19	31,15
Компот из свежих плодов	310	200	0,2	0,1	17,2	69	1,6
Хлеб ржано -пшеничный витаминизированный		40	1,88	0,28	18,08	85,6	0
итого			23,48	26,44	100,38	737,79	35,3
Ужин							
Морковь свежая (соломка)	16	60	0,8	0,06	4,1	20	3
Картофель запеченный под сыром	101	200/5	4,9	4,7	50,2	268	11,3
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,8	55,3	0
Чай	297	200	0,1	0,02	0,02	1	0
итого			7,65	5,03	65,12	344,3	14,3
всего			43,09	57,05	261,7	1763,59	56,65

8 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Блины фаршированные (говядина)со сметаной		2шт	9	9	37	266	0,5
Фрукт	6	150	1,36	0,45	29,1	142,5	5,4
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0
итого			10,46	9,48	75,2	433,5	5,9
обед							
Свекла отварная	27	60	0,5	2,7	2,7	38	4,14
Суп картофельный с бобовыми и гречками	67	200	4,5	3,1	17,5	122	2,8
Азу из говядины	98	70/50	13,9	18,7	6	250	0,31
Крупа булгур отварной	187	150/5	6,1	4,8	42,2	240	11,3
Компот из смеси сухофруктов	309	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13
Хлеб ржано -пшеничный витаминизированный		40	1,88	0,28	18,08	85,6	0
итого			27,78	29,63	107,08	824,6	18,68
Ужин							
Салат "Степной"	14	60	0,5	2,7	1,8	33	2,3
Омлет натуральный	233	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,13
Чай	297	200	0,1	0,02	0,02	1	0
Хлеб пшеничный витаминизированный		25	1,85	0,25	10,8	55,3	0
итого			11,15	19,47	14,22	254,3	2,43
всего			49,39	58,58	196,5	1512,4	27,01

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Витамин С
завтрак							
Каша рисовая молочная жидкая.	207	200/5	5	7,8	30,9	215	0,54
Фрукт	6	150	1,36	0,45	29,1	142,5	5,4
Бутерброд с сыром	3/0	50/15	7,9	475	24,2	172	0,11
Чай	297	200	0,1	0,02	0,02	1	0
итого			14,36	483,27	84,22	530,5	6,05
обед							
Салат из пекинки помидор и огурцов	18	60	0,8	0,1	4,3	21	1,22
Рассольник Ленинградский	58	200	2,1	2,1	15,5	90	5,6
Каша гречневая рассыпчатая	183	180	8,4	5,4	34,6	224	0
Фрикадельки из кур	136	70/4	10,5	9,1	7,6	155	0,09
Кисель плодово ягодный	319	200	0	0	15	57	0
Хлеб ржано - пшеничный витаминизированный		40	1,88	0,28	18,08	85,6	0
итого			23,68	16,98	95,08	632,6	6,91
Ужин							
Вак беляш (говядина)	140	220	21	27	35,8	473	0,73
Чай	297	200	0,1	0,02	0,02	1	0
итого			21,1	27,02	35,82	474	0,73
всего			59,14	527,27	215,12	1637,1	13,69

1. Основное 10-дневное меню разработано для детей в возрасте от 7 лет с пребыванием в дошкольном образовательном учреждении 6 часов, на основании:

- 1.1 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2018 год
 - 1.2 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2015 год
 - 1.3 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания. ООО "Фирма Партнер", г.Уфа, 2010 год
 - 1.4 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Могильный М.П., Тутельян В.А.
 - 1.5 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений , Перевалов А.Я., Кашина Е.В., Коровка Л.С.
2. При отсутствии условий в ДОУ для обработки мяса птицы произвести замену блюд из мяса птицы на блюда из мяса говядины.
 3. (***) При включении в меню блюд и кулинарных изделий необходимо учитывать наличие и исправность технологического оборудования.
 4. В целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену продуктов на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей взаимозаменяемости продуктов по белкам и углеводам.
 5. Для разнообразия меню допускается вносить изменения блюд и кулинарных изделий согласно ассортиментного перечня с учётом:
 - сезонности;
 - необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона;
 - дифференцированного по возрастным группам детей.
 6. При отсутствии свежих фруктов возможна их замена в меню на соки.
 7. При заполнении ведомости выполнения натуральных норм разрешается применять таблицу "Взаимозаменяемость продуктов по
 8. При включении блюд в меню необходимо учитывать наличие и исправность технологического оборудования.