УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ пст. Абезь»

_____ И.А. Тырина
«01» 09 _____2020 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
МБОУ «СОШ пст.Абезь»
(дошкольные группы)
на осенне-зимний период на 2020-2021 учебный год

-СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- «Сборник технологических нормативов и рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений» под. Редакцией профессора А.Я.Перевалова, издание 7-е с дополнениями, 2013г. Уральский региональный центр питания, 2013г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	Витамин «С»	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества			Энер. цен-ть	«С»	№ рецептуры
		Дети от 1 года до 3 лет	Б	Ж	У				Дети от 3 до 7 лет	Б	Ж	У			
День 1															
ЗАВТРАК	Каша манная	150	4,65	5,6	18,9	140		2/4Б	200	6,2	7,4	25,3	186,8		2/4А
	Батон с маслом	30/5	2,3	4,8	16	113,6		7/17Б	40/5	3,1	5,2	21	139		7/17А
	Кофейный напиток/какао	150	3	3,5	15	100		4/3Б/4Б	180	3,6	4,2	18	120		4/3А/4А
10 ЧАСОВ	Фрукты	90	0,36	-	10,2	41,4		-	100	0,4	-	13,3	46		-
ОБЕД	Салат из свежих огурцов, помидор /кабачковая икра	30	0,24	1,5	1,15	18,9		5/13А	60	0,48	3	2,3	37,8		5/13Б
	Суп-пюре гороховый	180	11,5	4,4	22,5	171		1/32А	250	16	6,12	31,2	237,7		1/32Б
	Бефстроганов из печени	70	11,26	6,73	3,6	119,4		3/28В	90	12,86	7,25	5,06	136,09		3/28Г
	Греча отварная, томатный соус	100/30	12,6/0,6	2,6/3,1	68/4,4	326/40,3			150/30	18,9/0,6	3,9/3,1	102/4,4	489/40,3		
	Компот из сухофруктов/яблоки	150	0,27/0,08	-	16/13	86,6/49,4	0,035	4/15А/16А	180	0,32/0,1	-	19/15,4	104/58,7	0,05	4/15Б/16Б
	Хлеб ржаной	40	3,24	0,5	18,6	88		-	50	4,1	0,6	23,3	110		-
ПОЛДНИК	Сок	150	0,5	-	17,6	70,5		-	180	0,9	-	21,1	84,6		-
	Пряник	50	3,1	1	17,5	166		-	70	4,3	1,4	24,4	232,4		-
УЖИН	Рыба тушеная с овощами	120	16,8	9	6	170,4		3/20Б	150	0,9	11,3	21,1	84,6		3/20А
	Пюре картофельное	130	2,9	4,5	21	130,4		3/11В	150	3,3	5,2	24,2	150,5		3/11Г
	Батон	30	2,3	0,7	16	76,2		-	40	3,08	1	21	101,6		-
	Чай с лимоном	150/6	0,04	-	12	45		4/9Б	180/6	0,09	-	13,9	51		4/9А
Итого за1день			**45,9**	**53**	**205**	**1451**				**60**	**63**	**268**	**1895**		
День 2															
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	150	4,95	6,4	18,9	147,8		2/2Б	200	6,6	8,5	25,2	197,1		2/2А
	Батон с маслом и сыром	30/5/15	5,6	9,1	16,02	163,6		7/18Б	40/5/15	6,2	9,7	21	194		7/18
	Какао/кофейный напиток	150	3	3,5	15	100		4/4Б/3Б	180	3,6	4,2	18	120		4/4А/3А
10 ЧАСОВ	Фрукты	90	0,36	-	10,2	41,4		-	100	0,4	-	13,3	46		-
ОБЕД	Салат из св.огурцов с зеленым горошком/соленый огурец	30	0,74	2,02	2,2	29,5		5/17Б	60	1,24	3,03	3,78	46,52		5/17А
	Суп рыбный	180	13,6	3,5	18	315,2		1/22А	250	18,9	4,8	25	437,8		1/29А
	Ленивые голубцы, томатный соус	170/30	17,9	11,7	25,6	273		3/18А	200/30	21	13,8	30	321,3		3/18
	Компот из сухофруктов/яблоки	150	0,27/0,08	-	16/13	86,6/49,4	0,035	4/15А/16А	180	0,32/0,1	-	19/15,4	104/58,7	0,05	4/15Б/16Б
	Хлеб ржаной	40	3,24	0,5	18,6	88		-	50	4,1	0,6	23,3	110		-
ПОЛДНИК	Сок	150	0,5	-	17,6	70,5		-	180	0,9	-	21,1	84,6		-
	Вафли	70	5,8	7	39,3	233		7/1Б	80	6,7	8	45	266		7/1А
УЖИН	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8		-	40	5,1	4,6	0,3	62,8		-
	Винегрет	160	3,1	2,4	7,1	17,3		5/11А	190	3,7	2,9	8,4	20,5		5/11
	Батон	30	30	2,3	0,7	16	76,2		-	40	3,08	1	21	101,6	
	Чай	150	0,04	-	12	45		4/1Б	180/6	0,09	-	13,9	51		4/1А

Итого за 2 день			**45,9**	**51**	**208,4**	**1420**				**61**	**61**	**270**	**1846,6**		
День 3															
ЗАВТРАК	Каша молочная «Ассорти»	150	4,9	5,8	20,4	147,8		2/3Б	200	6,5	7,7	27,2	197		2/3А
	Батон с маслом/сыр	30/5/15	5,6	9,1	16,02	163,6		7/18Б	40/5/15	6,2	9,7	21	194		7/18
	Кофейный напиток/какао	150	3	3,5	15	100		4/4Б/3Б	180	3,6	4,2	18	120		4/4А/3А
10 ЧАСОВ	Фрукты	90	0,36	-	10,2	41,4		-	100	0,4	-	13,3	46		-
ОБЕД	Салат «Витаминный»	30	0,6	4,1	2,1	46,7		5/10Б	60	1,2	8,1	4,2	93,3		5/10
	Борщ со сметаной	180	5,6	3,9	21,2	126,4		1/24А	250	7,8	5,4	29,4	175,5		1/37
	Котлета мясная	70	11,26	6,73	3,6	119,4		3/28В	90	12,86	7,25	5,06	136,09		3/28Г
	Пюре картофельное	120	2,7	4,1	19,4	120		3/11В	160	3,6	5,5	25,8	160,5		3/11Г
	Компот из сухофруктов/яблоки	150	0,27/0,08	-	16/13	86,6/49,4	0,035	4/15А/16А	180	0,32/0,1	-	19/15,4	104/58,7	0,05	4/15Б/16Б
	Хлеб ржаной	40	3,24	0,5	18,6	88		-	50	4,1	0,6	23,3	110		-
ПОЛДНИК	Молоко	150	4,2	4,8	7,1	86,7		-	180	5	5,7	8,5	104		-
	Бутерброд с повидлом	70	4,3	5	42,4	220		7/3Б	80	4,9	6,2	51,6	268,8		7/3А
УЖИН	Оладьи печеночные	70	11,2	9	10,7	166,7		3/24Б	90	14,4	11,6	13,7	214,3		3/24А
	Макароны отварные	130	4,8	6,9	34,2	209		3/9Д	150	5,5	7,9	39,5	241,5		3/9Е
	Икра кабачковая	40	0,8	3,6	3,4	48,8		-	60	1,2	5,4	5,2	73,2		-
	Батон	30	2,3	0,7	16	76,2		-	40	3,08	1	21	101,6		-
	Чай с лимоном	150/6	0,04	-	12	45		4/9Б	180/6	0,09	-	13,9	51		4/9А
Итого за третий день			**50,9**	**51,5**	**206,2**	**1532**				**58**	**65,4**	**265**	**1958**		
День 4															
ЗАВТРАК	Суфле творожное	150	23,6	18,04	16,8	322,4		3/2Б	200	31,5	24	22,4	429		3/2А
	Соус фруктовый	50	0,01	-	6,48	24,5		6/5А	50	0,01	-	6,48	24,5		6/5Б
	Батон	30	2,3	0,7	16	76,2		-	40	3,08	1	21	101,6		-
	Какао/кофейный напиток	150	3	3,5	15	100		4/4Б/3Б	180	3,6	4,2	18	120		4/4А/3А
10 ЧАСОВ	Фрукты	90	0,36	-	10,2	41,4		-	100	0,4	-	13,3	46		-
ОБЕД	Салат из свежих огурцов, помидор/томаты соленые	30	0,24	1,5	1,15	18,9		5/13А	60	0,48	3	2,3	37,8		5/13Б
	Суп картофельный с вермишелью	180	5,4	4	18	137,3		1/27Б	250	7,5	5,5	25	190,7		1/27А
	Рыба тушеная с овощами	70	14,07	3,6	6,9	116		3/13Б	80	16,1	4,1	7,9	132,6		3/13А
	Рис отварной с томатным соусом	120/30	3/0,6	4,9/3,1	32/4,4	175,2/40,3			140/30	3,5/0,6	5,7/3,1	37,5/4,4	204/40,3		
	Хлеб ржаной	40	3,24	0,5	18,6	88		-	50	4,1	0,6	23,3	110		-
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	88,5		-	180	5	5,8	7,4	106,2		-
	Печенье	70	8,6	7,8	34,5	234		7/19Б	80	9,8	8,9	39,4	267,7		7/19А
УЖИН	Каша гречневая	200	7,4	8	29,1	210,4		2/6Б	250	8,2	9,6	31,4	238		2/6А
	Батон с маслом	30/5	2,3	4,8	16	113,6		7/17Б	40/5	3,1	5,2	21	139		7/17А
	Чай	150	0,04	-	12	45		4/1Б	180/6	0,09	-	13,9	51		4/1А

Итого за 4 день			**49,5**	**50,5**	**204,3**	**1420**				**53,9**	**65**	**265,7**	**1946,6**		
День 5															
ЗАВТРАК	Каша молочная пшенная	150	4,95	6	19,5	146,3		2/7Б	200	6,6	8	26	195		2/7А
	Батон с маслом/сыр	30/5/15	5,6	9,1	16,02	163,6		7/18Б	40/5/15	6,2	9,7	21	194		7/18
	Кофейный напиток/какао	150	3	3,5	15	100		4/4Б/3Б	180	3,6	4,2	18	120		4/4А/3А
10 ЧАСОВ	Фрукты	90	0,36	-	10,2	41,4		-	100	0,4	-	13,3	46		-
ОБЕД	Салат из свеклы с яблоком	30	0,36	1,8	4,35	34,4		5/3Б	60	0,72	3,6	8,7	68,8		6/3А
	Щи	180	5,7	3,9	17,6	125,8		1/2А	250	7,9	5,4	24,5	174,8		1/38
	Жаркое по-домашнему	150	12,4	10,5	24,3	235		3/8Б	230	19	16	37,2	360,6		3/8А
	Компот из сухофруктов/яблоки	150	0,27/0,08	-	16/13	86,6/49,4	0,035	4/15А/16А	180	0,32/0,1	-	19/15,4	104/58,7	0,05	4/15Б/16Б
	Хлеб ржаной	40	3,24	0,5	18,6	88		-	50	4,1	0,6	23,3	110		-
ПОЛДНИК	Кисель фруктовый	150	0,01	-	9,4	35,8		-	180	0,01	-	11,3	43		-
	Вафли	70	5,8	7	39,3	233		7/5Б	80	6,7	8	57,6	313,8		7/5А
УЖИН	Рыбная котлета	70	14,07	3,6	6,9	116		3/13Б	80	16,1	4,1	7,9	132,6		3/13А
	Рис отварной с томатным соусом	120/30	3/0,6	4,9/3,1	32/4,4	175,2/40,3			140/30	3,5/0,6	5,7/3,1	37,5/4,4	204/40,3		
	Батон	30	2,3	0,7	16	76,2		-	40	3,08	1	21	101,6		-
	Чай с лимоном	150/6	0,04	-	12	45		4/9Б	180/6	0,09	-	13,9	51		4/9А
Итого за 5 день			**46,7**	**50,8**	**208**	**1595**				**61**	**62,4**	**264**	**1947**		
День 6															
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	150	4,95	6,4	18,9	147,8		2/2Б	200	6,6	8,5	25,2	197,1		2/2А
	Батон с маслом	30/5	2,3	4,8	16	113,6		7/17Б	40/5	3,1	5,2	21	139		7/17А
	Кофейный напиток/какао	150	3	3,5	15	100		4/3Б/4Б	180	3,6	4,2	18	120		4/3А/4А
10 ЧАСОВ	Фрукты	90	0,36	-	10,2	41,4		-	100	0,4	-	13,3	46		-
ОБЕД	Бульон куриный с яйцом	180/40	5,6/5,1	8,1/4,6	2/0,3	103,5/62,8		1/16Б	250/40	7,8/5,1	11,3/4,6	2,8/0,3	143,8/62,8		1/16А
	Капуста тушеная с мясом	180	14,5	13,6	13,6	232		3/17Б	250	20,1	18,9	18,9	322,5		3/17А
	Компот из сухофруктов/яблоки	150	0,27/0,08	-	16/13	86,6/49,4	0,035	4/15А/16А	180	0,32/0,1	-	19/15,4	104/58,7	0,05	4/15Б/16Б
	Хлеб ржаной	40	3,24	0,5	18,6	88		-	50	4,1	0,6	23,3	110		-
ПОЛДНИК	Молоко	150	4,2	4,8	7,1	86,7		-	180	5	5,7	8,5	104		-
	Вафли	50	1,6	1	11,8	166		-	70	2,2	1,4	16,5	232		-
УЖИН	Бефстроганов из печени	70	17,3	5,8	5,2	141		3/16Б	90	22,2	7,4	6,7	181,4		3/16А
	Пюре картофельное	100	2,2	3,5	16,2	100,3		3/11В	130	2,9	4,7	21	130,4		3/11Г
	Батон	30	30	2,3	0,7	16	76,2		-	40	3,08	1	21	101,6	
	Чай	150	0,04	-	12	45		4/1Б	180/6	0,09	-	13,9	51		4/1А
Итого за 6 день			**47,7**	**44,1**	**207**	**1435**				**57,7**	**53,4**	**265,5**	**1897,2**		
День 7															

ЗАВТРАК	Каша ячневая	150	4,6	5,6	19,5	142		2/11Б	200	6,1	7,4	26	189,5		2/11А
	Батон с маслом	30/5	2,3	4,8	16	113,6		7/17Б	40/5	3,1	5,2	21	139		7/17А
	Кофейный напиток/какао	150	3	3,5	15	100		4/3Б/4Б	180	3,6	4,2	18	120		4/3А/4А
10 ЧАСОВ	Фрукты	90	0,36	-	10,2	41,4		-	100	0,4	-	13,3	46		-
ОБЕД	Салат из свежей капусты/капуста квашеная	30	0,64	3	2,2	38		5/8А	60	1,28	6	4,4	76		5/8Б
	Свекольник	180	6,6	4,8	20,5	148		1/19А	250	9,1	6,6	28,5	205,5		1/40
	Макароны отварные	180	13,9	7,7	26,4	224		3/22А	250	19,3	10,7	36,7	311		3/22Б
	Бефстроганов	70	11,26	6,73	3,6	119,4		3/28В	90	12,86	7,25	5,06	136,09		3/28Г
	Компот из сухофруктов/яблоки	150	0,27/0,08	-	16/13	86,6/49,4	0,035	4/15А/16А	180	0,32/0,1	-	19/15,4	104/58,7	0,05	4/15Б/16Б
	Хлеб ржаной	40	3,24	0,5	18,6	88		-	50	4,1	0,6	23,3	110		-
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	88,5		-	180	5	5,8	7,4	106,2		-
	Печенье	70	8,5	17,8	8,4	323,4		7/8	80	9,7	20,3	9,6	369,5		7/8А
УЖИН	Вареники ленивые	220	31,2	21,6	29,5	435,4		3/30А	250	35,4	24,6	33,5	494,8		3/30
	Соус фруктовый	50	0,01	-	6,48	24,5		6/5А	50	0,01	-	6,48	24,5		6/5Б
	Чай с лимоном	150/6	0,04	-	12	45		4/9Б	180/6	0,09	-	13,9	51		4/9А
Итого за 7 день			**51,7**	**52,3**	**191,6**	**1491**				**60**	**58,7**	**253,5**	**1982,8**		
День 8															
ЗАВТРАК	Каша пшеничная	150	4,95	5,6	19,3	142,7		2/10Б	200	6,6	7,4	25,7	190,2		2/10А
	Батон с маслом	30/5	2,3	4,8	16	113,6		7/17Б	40/5	3,1	5,2	21	139		7/17А
	Какао/кофейный напиток	150	3	3,5	15	100		4/4Б/3Б	180	3,6	4,2	18	120		4/4А/3А
10 ЧАСОВ	Фрукты	90	0,36	-	10,2	41,4		-	100	0,4	-	13,3	46		-
ОБЕД	Салат из свежих огурцов, помидор/ кукуруза консервированная	30	0,24	1,5	1,15	18,9		5/13А	60	0,48	3	2,3	37,8		5/13Б
	Суп крестьянский	180	5,9	4	20,7	140,4		1/9А	250	8,2	5,7	28,8	195		1/35
	Тефтели мясные	70	13,3	7,4	7,8	148,5		3/19Г	80	15,2	8,5	8,9	169,7		3/19В
	Пюре картофельное	120	2,7	4,1	19,4	120		3/11В	160	3,6	5,5	25,8	160,5		3/11Г
	Компот из сухофруктов/яблоки	150	0,27/0,08	-	16/13	86,6/49,4	0,035	4/15А/16А	180	0,32/0,1	-	19/15,4	104/58,7	0,05	4/15Б/16Б
	Хлеб ржаной	40	3,24	0,5	18,6	88		-	50	4,1	0,6	23,3	110		-
ПОЛДНИК	Молоко	150	4,2	4,8	7,1	86,7		-	180	5	5,7	8,5	104		-
	Вафли	70	9,5	12,6	26	250,4		7/7	80	10,8	14,4	29,7	286,2		7/7А
УЖИН	Пудинг рыбный	70	24,94	8,09	3,12	202,14		3/13Б	80	31,24	8,73	15,83	262,8		3/13А
	Рис отварной с томатным соусом	120/30	3/0,6	4,9/3,1	32/4,4	175,2/40,3			140/30	3,5/0,6	5,7/3,1	37,5/4,4	204/40,3		
	Батон	30	2,3	0,7	16	76,2		-	40	3,08	1	21	101,6		-
	Чай	150	0,04	-	12	45		4/1Б	180/6	0,09	-	13,9	51		4/1А

Итого за 8 день			**48,24**	**52,49**	**200,37**	**1435,74**				**58,31**	**65,63**	**252,53**	**1881,8**		
День 9															
ЗАВТРАК	Каша рисовая	150	4,2	5,6	20,7	144,8		2/5Б	200	5,6	7,4	27,6	193		2/5А
	Батон с маслом	30/5	2,3	4,8	16	113,6		7/17Б	40/5	3,1	5,2	21	139		7/17А
	Какао/кофейный напиток	150	3	3,5	15	100		4/4Б/3Б	180	3,6	4,2	18	120		4/4А/3А
10 ЧАСОВ	Фрукты	90	0,36	-	10,2	41,4		-	100	0,4	-	13,3	46		-
ОБЕД	Рассольник	180	5,8	4	20,3	138,2		1/5А	250	8,1	5,5	28,2	192		1/39
	Мясные рулетики с яйцом	80	11,4	7,4	0,4	113,4		3/23Б	100	14,3	9,2	0,5	141,8		3/23А
	Макароны отварные	120	3,3	5,7	18,6	134,3		3/7	160	4,4	7,6	24,8	179		3/7А
	Компот из сухофруктов/яблоки	150	0,27/0,08	-	16/13	86,6/49,4	0,035	4/15А/16А	180	0,32/0,1	-	19/15,4	104/58,7	0,05	4/15Б/16Б
	Хлеб ржаной	40	3,24	0,5	18,6	88		-	50	4,1	0,6	23,3	110		-
ПОЛДНИК	Молоко	150	4,2	4,8	7,1	86,7		-	180	5	5,7	8,5	104		-
	Пряник	70	4,3	5	42,4	220		7/20Б	80	4,9	6,2	51,6	268,8		7/20А
УЖИН	Рагу овощное	200	5,1	6,14	30,1	190		3/29А	250	6,4	7,7	37,6	237,5		3/29Б
	Батон	30	2,3	0,7	16	76,2		-	40	3,08	1	21	101,6		-
	Чай с лимоном	150/6	0,04	-	12	45		4/9Б	180/6	0,09	-	13,9	51		4/9А
Итого за 9 день			**44,3**	**51**	**207**	**1541**				**56,4**	**63,3**	**262,7**	**1942,4**		
День 10															
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	150	4,3	5,6	16,7	130,2		2/9Б	200	5,7	7,5	22,3	173,6		2/9А
	Батон с маслом	30/5	2,3	4,8	16	113,6		7/17Б	40/5	3,1	5,2	21	139		7/17А
	Какао/кофейный напиток	150	3	3,5	15	100		4/4Б/3Б	180	3,6	4,2	18	120		4/4А/3А
10 ЧАСОВ	Фрукты	90	0,36	-	10,2	41,4		-	100	0,4	-	13,3	46		-
ОБЕД	Салат из свеклы с соленым огурцом	30	0,64	2,5	3,3	38,2		5/1Б	60	1,28	5	6,6	76,4		5/1А
	Суп овощной	180	5,8	4	18,1	128,6		1/25А	250	8,1	5,5	25,1	178,6		1/36
	Котлета куриная	70	9,6	12,3	3,75	163,2		3/46Б	80	11,64	14,2	5	195,34		3/46А
	Пюре картофельное	120	2,7	4,1	19,4	120		3/11В	160	3,6	5,5	25,8	160,5		3/11Г
	Компот из сухофруктов/яблоки	150	0,27/0,08	-	16/13	86,6/49,4	0,035	4/15А/16А	180	0,32/0,1	-	19/15,4	104/58,7	0,05	4/15Б/16Б
	Хлеб ржаной	40	3,24	0,5	18,6	88		-	50	4,1	0,6	23,3	110		-
ПОЛДНИК	Сок	150	0,5	-	17,6	70,5		-	180	0,9	-	21,1	84,6		-
	Печенье	50	3,1	1	11,8	166		-	70	4,3	1,4	16,5	232		-
УЖИН	Печень тушеная	90	22,2	7,5	6,7	181,4		3/16Б	100	24,7	8,3	7,4	201,5		3/16А
	Макароны отварные	120	4,4	6,4	31,6	193		3/9Ж	140	5,1	7,5	36,9	225		3/93
	Батон	30	2,3	0,7	16	76,2		-	40	3,08	1	21	101,6		-
	Чай с лимоном	150/6	0,04	-	12	45		4/9Б	180/6	0,09	-	13,9	51		4/9А
Итого за 10			**44,42**	**46,12**	**209,09**	**1469,17**				**59,76**	**59,33**	**270,17**	**1848,25**		

день															
Итого за весь период			476,3	482,5	2063,5	14973,0				572,1	613,4	2637,2	18654,0		
Среднее значение за период			**47,63**	**48,25**	**206,35**	**1497,3**				**57,21**	**61,34**	**263,72**	**1865,4**		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,86%	3,36%	3,72%					3,71%	3,23%	3,5%			

Зав производством _____М.Р.Хлупина