

«СОСЛАСОВАНО»

Директор МБОУ *Зиминский*
УчК им. Героев Советского

Союза М.В. Тимошенко

Краснопереконского района Республики Крым

С.В. Мухоморова

«02» сентября 2024 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат школьного питания»

О.А. Высоцкая

«02» сентября 2024 г.



Примерное

циклическое меню для горячего питания

Дошкольников в МБ, ОУ *Зиминский УчК им. Героев Советского Союза*
Краснопереконского района Республики Крым *М.В. Тимошенко*

День недели Неделя летняя Возрастная категория: 3-7 лет	№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Пищевые вещества			
				Б	Ж	У	
Завтрак	172	Каша вареная молочная пшеничная "Артек"	1/205	7,51	11,72	37,05	285
	173	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/10/5	3,57	5,43	15,14	121,14
	174	Каша с макаронами	1/180	3,77	3,19	15,87	106,74
	175	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
	176	Овощи свежие	1/30	15,15	20,74	77,81	559,88
	177	Суп картофельный с бобовыми	1/200	0,17	0,025	0,47	3
	178	Тесто с соусом	1/40/20	4,4	4,9	5,9	107
	179	Макаронные изделия с маслом	1/300	3,82	4,09	21,5	138
	180	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	0,14	0,14	21,5	87,8
	181	Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
Итого за обед:	182	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
	183	Омлет на гуральский	1/85/5	15,58	13,875	80,41	511,4
	184	Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
Итого за полдник:	185	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
	186	Итого за день:		14,24	15,52	21,28	266,4
День: 2- вторник Неделя летняя Возрастная категория: 3-7 лет	Прием пищи, наименование блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
				6,11	10,72	32,38	251
				3,57	5,43	15,14	121,14
				0,06	0,02	9,99	40
				0,4	0,4	9,8	47
				10,14	16,57	67,31	459,14
				0,21	0,03	0,34	2
				2,15	2,27	13,96	94,6
				9,6	9,1	4	148
Итого за обед:			2,8	3,01	16,2	107,1	

Итого за обед Полдник	Итого за завтрак	Итого за обед	Полдник	Итого за полдник	Итого за День	День : 4- четверг	Неделя : завтрак	№	реп.	Применение блюд	Мр	Мр	реп.	Применение блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
																Б	Ж	У	
															1/180	6,16	0,07	24,7	96
															1/20	1,38	0,24	8,46	42,8
															1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
															1/50	17,88	14,92	76,84	539,3
															1/150	4,64	0,99	26,11	132
															1/150	4,35	3,75	6,2	77
																8,99	4,74	32,31	209
																37,03	36,23	176,46	1207,44
																Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
															Б	Ж	У		
															1/200	9,09	12,99	35,18	295
															1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14
															1/180	0,06	0,02	9,99	40
															1/100	0,5		12,7	53
															1/30	2	2,25	21,6	115,5
																15,27	20,69	94,61	624,64
															1/30	0,17	0,025	0,47	3
															1/200/3	1,55	4,71	4,88	82,1
															1/50	6,86	10,24	4,05	136
															1/100	1,7	2,8	17,3	102,6
															1/180	0,27	0,11	19,9	81,72
															1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
															1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
																13,51	18,325	64,74	495,02
															1/30/5	5,7	5,8	27,29	162,05
															1/180	7,92	5,11	13,8	109,7
																0,06	0,02	9,99	40
																13,18	10,93	46,08	311,75
																41,91	49,945	205,43	1431,41
																Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
															Масса порции	Б	Ж	У	

Возрастная категория: 3-7 лет		№	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		
Итого за завтрак	К							
Завтрак	232	Пудинг из творога с молочным султаном	1/200/10	17,14	10,8	19,45	324	
	286	Капкейки с фруктами	1/180	5,22	4,50	7,20	90,00	
	170	Панкейки с фруктами	1/30	7	2,25	21,6	115,5	
	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за завтрак	70	Овощи		24,76	17,95	78,09	576,5	
	97	Рассольник вегетарианский со сметаной	1/70	0,21	0,02	0,38	2	
	240/336	Фрикадельки рыбные с соусом	1/200/3	1,75	4,82	9,76	96,3	
	128	Пюре картофельное	1/50/20	7,4	6,3	5,1	122	
Итого за обед	340	Котлетки с сухариками	1/100	2,17	6,41	12,59	121	
	1180	Пюре картофельное	1/180	0,59	0,08	21,8	119,5	
	140	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,2	93,6	
	15,28			15,28	18,03	75,79	554,4	
Итого за обед	401	Оладьи с повидлом	1/100/20	13,6	14,6	75	455	
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40	
Итого за полдник			13,66	14,62	84,99	495		
			53,7	50,6	238,87	1625,9		
Итого за день			Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)		
			Б	Ж	У			
День: 5-пятница	№	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
				Б	Ж	У		
Неделя: перерыв	№	наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
				Б	Ж	У		
Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	182	Каша жидкая молочная рисовая	1/205	5,1	10,72	33,42	251
		3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14
Второй завтрак	Итого за завтрак	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
		338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
Обед	Итого за обед	71	Овощи свежие		9,13	16,57	68,35	459,14
		97	Суп картофельный	1/30	0,17	0,025	0,47	3
Итого за обед	Итого за обед	301	Кнели куриные	1/700	1,88	2,26	13,5	91,2
		171	Каша пшеничная "Артек"	1/50	7,4	11,03	2,81	140
Итого за обед	Итого за обед	742	Котлетки мясные с картофелем и овощами	1/100	2,8	3,01	16,2	107,1
		1180	Хлеб пшеничный	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72
Итого за обед	Итого за обед	140	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,2	93,6

Итого за обед Полдник	№	Наименование блюда	1/20	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
				17,00	17,07	10,54	559,47
Итого за полдник	272	Творожная запеканка с морковью и яблоком, стир.	1/75/30	9,21	9,6	19,3	194,67
	420	Кефир или простокваша, или ряженка	1/150	4,35	3,75	6,2	77
Итого за обед				13,56	13,35	25,5	271,47
Итого за день				39,71	45,995	174,23	1290,03
День: 5 - понедельник	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
Неделя: вторник	реп.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	
Возрастная категория: 3-7 лет							
Завтрак	102	Каша из пшена молочная манная	1/205	6,11	10,72	32,38	251
		* Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/30/5	3,57	5,43	15,14	121,14
Второй завтрак	370	Бифидый напиток с молоком	1/180	4,16	3,54	16,5	114,30
	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак				14,24	20,09	73,82	533,44
Обед	71	Овощи свежие	1/30	0,17	0,025	0,47	3
	101	Суп картофельный с крупой	1/200	2	2,23	13,61	82,6
Итого за обед	282	Пудинг из печени	1/55	9,6	9,1	4	148
	303	Каша гречневая вязкая	1/100	3,15	3,45	14,13	100,23
Полдник	380	Сок фруктовый	1/180	0,9		18,2	76,32
	пр	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,7	93,6
Итого за обед	пр	Хлеб ржаной	1/70	1,38	0,24	8,48	42,8
				20,36	15,445	78,09	546,55
Итого за полдник	210	Омлет натуральный	1/85/5	8,6	15,3	1,63	179,6
	1	Хлеб с маслом сливочным	1/30/5	2,41	3,93	15,14	103,14
Итого за полдник	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
Итого за день				11,07	19,25	26,76	122,74
День: 7 - вторник	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
Неделя: вторник	реп.	наименование блюда	порции	Б	Ж	У	
Возрастная категория: 3-7 лет							
Завтрак	102	Каша из пшена молочная гречневая	1/205	9,09	12,99	35,18	295
	3	Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/30/5/5	3,57	5,43	15,14	121,14
Итого за завтрак	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40

Видовой завтрак	№	реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	
					Б	Ж	У		
Второй завтрак	300		Сок фруктовый	1/100	0,5			12,1	5,8
	ПР		Кондитерские изделия	1/30		2,25		23,6	115,5
Итого за завтрак					15,22	0,69		94,61	629,64
	Обед				0,21	0,03		0,34	3
Обед	70		Овощи	1/20					
	75		Суп с капустой и картофелем со сметаной	1/500/3	1,58	4,09		7,93	93,2
	234		Котлета рыбная	1/50	6,14	7,51		7,43	122
	328		Пюре картофельное	1/100	2,17	6,41		12,59	121
	396		Кисель из плодов и ягод	1/180	0,16	0,07		24,2	98
	ПР		Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4		19,2	93,6
	ПР		Хлеб ржаной	1/70	1,38	0,24		5,48	42,8
	466		Булочка	1/50	14,8	19,35		81,13	572,7
	420		Кефир или простокваша, или ряженка	1/150	4,64	0,99		26,13	132
					4,35	3,75		6,2	77
Итого за обед				8,99	4,74		32,31	209	
Полдник				39,01	44,78		208,05	1406,34	
Итого за полдник									
Итого за день									
День : В - среда									
Неделя : вторник									
Возрастная категория: 3-7 лет									
Завтрак	182		Каша жидкая молочная овсяная	1/205	7,51	11,72		37,05	285
	3		Хлеб с маслом сливочным и сыром	1/50/5/5	3,57	5,43		15,14	121,16
Второй завтрак	411		Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02		9,99	40
	389		Сок фруктовый	1/100	0,5			12,7	53
Итого за завтрак	ПР		Кондитерские изделия	1/30	2	2,25		21,6	115,5
					13,64	19,42		96,98	614,64
Обед	71		Овощи свежие	1/30	0,17	0,025		0,47	3
	102		Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,09	4,28		17,9	107
Итого за обед	297		Фруктовые изделия	1/50	6,86	10,24		4,05	136
	303		Каша вязкая рисовая	1/100	1,7	2,8		17,3	102,6
Итого за обед	ПР		Хлеб ржаной	1/70	1,38	0,24		8,48	42,8
	ПР		Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2		9,66	46,8
Итого за обед	348		Салат из салатов овощей и ягод	1/180	0,27	0,11		19,9	81,72
					16,05	17,895		77,76	519,92

Полугодие	№	Наименование блюда	Количество порций	Энергетическая ценность			Итого за полугодие								
				Б	Ж	У									
I полугодие	1	Итого за полугодие	1/200	8,66	0,99	26,11	132								
			1/150	6,35	3,75	6,2									
			1/100	8,09	4,74	12,11									
			1/200	38,66	42,05	201,54									
			Итого за полугодие			200									
			Итого за день			1343,56									
			II полугодие	2	Итого за полугодие	1/205		5,1	10,72	33,42	253				
						1/30/5/5		3,57	5,43	15,14					
						1/180		0,06	0,02	9,99					
						1/100		0,5		12,7					
1/30	2	2,25				21,6									
Итого за полугодие						115,5									
Итого за завтрак						580,64									
Обед	3	Итого за полугодие				1/20	11,23	18,42	92,85	40,14					
						1/200/3	0,82	2,2	4,4						
						1/40	1,75	4,82	9,76						
			1/100	6	8	5,2									
			1/100	3,82	4,05	21,32									
			1/180	0,27	0,11	19,9									
			1/20	1,58	0,2	9,66									
			1/20	1,38	0,24	8,48									
			1/100/20	15,62	19,62	28,72									
			1/180	13,6	14,6	75									
Итого за обед			42,8												
Полудни	4	Итого за полугодие	1/100/20	13,6	14,6	75	569,76								
			1/180	0,06	0,02	9,99									
			Итого за полудник			40									
			Итого за день			495									
			День : 10- пятница	5	Итого за полугодие	1/205		13,66	14,62	84,99	1645,4				
						1/30/5/5		40,51	52,66	256,56					
						Итого за полугодие			256,56						
						Итого за день			1645,4						
						Неделя - вторник		6	Итого за полугодие	1/205		7,53	11,72	32,09	285
										1/30/5/5		3,57	5,43	15,14	
Итого за полугодие							32,09								
Итого за день							285								
Возрастная категория: 3-7 лет	7	Итого за полугодие					1/205			7,53		11,72	32,09	321,14	
							1/30/5/5			3,57		5,43	15,14		
			Итого за полугодие				32,09								
			Итого за день				321,14								

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью
на 8 (восьми) листах

Директор МБОУ

Зеленодонецкий УВК им. Героя Советского

Союза М.К. Тимошенко


Я.В.Литовченко

