

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО

«Комбинат Молодого Питания»

О.А.Высоцкая

«02 сентября 2024 г.»



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ Звонимовский ЦРБ им. Героев Советского Союза

И.В. Звонимовская

Красноперекопского района Республики Крым

И.В. Звонимовская

2024 г.



Индивидуальное меню для горячего питания
Звонимовский ЦРБ им. Героев
Советского Союза И.В. Звонимовской
Дошкольница в МБ, ОУ
Красноперекопского района Республики Крым
Романова Илья Сергеевича

2024

Дети 3-7 лет Медиа-персона Бюджетная категория: 3-7 лет Средняя	№ рек	Примерный наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	182	Каша жидкая манная (на воде)	1/200	7,51	13,72	37,05	285
	3	Хлеб с сыром	1/40	3,16	0,4	19,2	93,6
	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
				10,73	12,14	66,24	418,6
Второй завтрак				0,17	0,025	0,47	3
Итого за завтрак	71	Овощи свежие	1/30				
Обед				4,09	4,28	12,9	107
	102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,4	4,9	5,9	86
	278	Тфтели (без соуса)	1/40	3,82	4,09	21,5	138
	212	Макаронки отварные (без масла)	1/100	0,14	0,14	21,5	87,8
	348	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	1,38	0,24	8,48	42,8
		Хлеб ржаной	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
		Хлеб пшеничный	1/20				
				15,58	13,875	80,41	511,4
Итого за обед				17,3	10,6	0	165,3
Полдник				1,58	0,2	9,66	46,8
	288	Птица отварная	1/80	0,06	0,02	9,99	40
	411	Хлеб пшеничный	1/20	18,94	10,82	19,65	252,1
		Хлеб с сахаром	1/180	45,25	36,835	166,3	1182,1
Итого за полдник							
Итого за день							
День :2- вторник							
Неделя :первая							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Завтрак	№ рек	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
	182	Каша жидкая манная (на воде)	1/205	6,11	10,72	32,38	251
	3	Хлеб с сыром	1/30/5	3,57	5,43	15,14	121,14
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
	338	Фрукты по сезону	1/50	0,2	0,2	4,9	23,5
Второй завтрак				9,94	16,37	62,41	435,64
Итого за завтрак				0,42	3,01	2,19	37,5
Обед				2,15	2,27	13,96	94,6
	70	Овощи	1/20				
	102	Суп картофельный с макар. изделиями	1/200	2,15	2,27	13,96	94,6
	282	Пудинг из печени (без масла)	1/52	9,6	9,1	4	148

	№	Наименование блюда	1/100	2,0	3,03	16,4	102,1					
								Пшеничные вещества				Энергетическая ценность (ккал)
								Б	Ж	У	Y	
Итого за обед	171	Пюре картофельный "Артек" (без масла)	1/100	2,0	3,03	16,4	102,1					
	299	Мясной суп с картофелем и ягода	1/100	0,16	0,07	26,7	90					
		Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	5,48	42,8					
		Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	5,04	46,8					
Итого за обед	379	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	47					
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40					
Итого за день				0,46	0,42	19,74	87					
				28,19	34,69	160,89	1097,44					
День: 3- среда	№	Прием пищи,	Масса порции	Пшеничные вещества				Энергетическая ценность (ккал)				
	№	наименование блюда		Б	Ж	У	Y					
Возрастная категория: 3-7 лет	Завтрак	183	Маша жаркая гречневая на воде	1/200	9,09	12,99	35,12	295				
			Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,2	93,6				
		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				12,81	13,41	77,07	481,6					
				0,17	0,025	0,47	3					
Обед	71	Салат свежий	1/30									
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1,55	4,71	4,88	82,1					
	297	Фрикадельки куриные	1/50	6,86	10,24	4,05	136					
	303	Маша вязкая рисовая (без масла)	1/100	1,7	2,8	17,3	102,6					
Итого за обед	349	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	0,27	0,11	19,9	81,72					
		Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	5,48	42,8					
		Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	5,66	46,8					
				13,51	18,325	64,74	495,02					
Итого за обед	204	Макаронные отварные	1/200	5,2	5,8	22,29	162,05					
		Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	5,66	46,8					
Итого за обед	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40					
				6,84	6,02	41,94	248,85					
Итого за день				33,16	37,755	183,75	1225,47					

День: 3 - четверг Будни по графику Возрастная категория: 3-7 лет	№	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность (ккал)	
				Б	Ж		
Завтрак	299	Йогурт варочный	1/40	5,49	0,4	62,84	
	300	Хлеб с сахаром	1/30/25	7,02	5,33	109,7	
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	49	
	322	Фрукты по сезону	1/40	0,2	0,2	23,5	
Итого за завтрак				13,76	9,93	219,7	
	Обед	70	Овощи	1/20	0,2	0,02	2
		99	Рис отварной; ленинградский	1/200	1,25	4,82	9,76
		300	Фрикадельки рыбные (без соуса)	1/50	7,4	6,3	5,1
120		Пюре картофельное (без масла)	1/100	2,17	6,41	12,59	
Итого за обед	348	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	0,27	0,11	19,9	
		Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,2	
Итого за полдник	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	
	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	49	
Итого за день				0,46	0,42	19,79	
				28,67	28,41	115,65	
День: 5 - пятница Четверг - перелаз	№	Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность (ккал)	
				Б	Ж		
Возрастная категория: 3-7 лет Завтрак	187	Каши вязкая (рисовая (на воде))	1/200	5,3	10,72	33,42	
	411	Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,2	
		Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	49	
				8,32	11,14	62,63	
Итого за завтрак	71	Овощи свежие	1/30	0,17	0,025	0,47	
	97	Суп картофельный	1/200	1,88	2,26	13,5	
Итого за обед	101	Блюда куриные	1/50	7,4	11,03	2,81	
	171	Каши пшеничная "Артек" (без масла)	1/100	2,8	3,01	16,2	

Итого за обед	Поддник	348	Каша из ячменя жарен и мёд, Хлеб пшеничный	1/100	0,27	0,11	19,4	61,72
				1/40	3,16	0,4	19,2	93,6
Итого за обед	Поддник	338	Фрукты по сезону, Чай с сахаром	1/100	0,2	0,2	4,9	21,5
				1/100	0,06	0,02	9,59	40
Итого за день	День: 6 - завтрак	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
					Б	Ж	У	
Итого за обед	Поддник	338	Фрукты по сезону, Чай с сахаром	1/200	6,11	10,72	32,38	253
				1/40	3,16	0,4	19,2	93,6
Итого за обед	Поддник	338	Фрукты по сезону	1/100	0,4	0,4	9,8	40
				1/100	9,73	11,54	71,37	431,6
Итого за обед	Поддник	71	Овощи свежие	1/30	0,17	0,025	0,42	3
				1/200	2	2,23	13,51	82,6
Итого за обед	Поддник	282	Пудинг из пшеницы с маслом	1/52	9,6	9,1	4	148
				1/100	2,8	3,01	16,2	107,1
Итого за обед	Поддник	389	Сок фруктовый	1/180	0,9		18,2	76,32
				1/40	3,16	0,4	19,2	93,6
Итого за обед	Поддник	209	Яйца вареные	1/40	18,63	14,765	71,68	510,62
				1/30/5	7,97	5,11	13,8	109,7
Итого за обед	Поддник	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40
				1/40	13,06	9,73	74,07	212,54
Итого за обед	Поддник	411	Чай с сахаром	1/180	41,12	36,035	167,12	1154,76
				1/40	9,09	12,99	35,18	295
Итого за обед	Поддник	183	Каша жареная гречневая (на воде)	1/40	3,16	0,4	19,2	93,6
				1/180	0,06	0,02	9,99	40

Полдник	№	Сов. формулы	1/200	0,2	12,2	12,2	5,9
Итого за завтрак Обед	70	Овсянка					
	71	Безе с какао и картофелем	1/20	0,02	0,34		451,6
	234	Воздушный рыбник	1/200	1,58	4,69	0,99	93,3
	121	Пюре картофельное (без масла)	1/50	6,24	7,51	7,87	122
	121	Пюре картофельное (без масла)	1/100	2,17	0,41	1,13	171
	240	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	0,27	0,11	19,9	81,22
Итого за обед		Хлеб пшеничный	1/40	3,16	0,4	19,7	93,6
				13,52	19,14	68,35	513,62
Полдник	338	Фрукты по сезону	1/50	0,2	0,2	4,9	23,5
	411	Чай с сахаром	1/150	0,06	0,02	9,09	40
Итого за полдник				0,26	0,22	14,99	63,5
				26,59	32,77	160,31	1058,72
Итого за день							
День : 8 - среда							
Возрастная категория: 3-7 лет							
Завтрак	182	Каши жидкие овсяная (на воде)	1/200	7,51	11,72	37,05	285
		Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
Второй завтрак	411	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,09	40
	389	Сок фруктовый	1/100	0,5		12,7	53
Итого за завтрак							
				9,66	11,94	69,4	424,8
Обед	71	Слоиш сырные	1/30	0,17	0,025	0,47	3
	102	Суп картофельный с бобовыми	1/200	4,09	4,28	12,9	107
Итого за обед	297	Фрикадельки куриные	1/50	6,86	10,24	4,05	136
	403	Кефир ванильный (без масла)	1/100	1,7	2,8	17,3	102,6
Полдник		Хлеб ржаной	1/20	1,38	0,24	8,48	42,8
		Хлеб пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	46,8
Итого за полдник	348	Компот из смеси плодов и ягод	1/180	0,27	0,11	19,9	81,22
				16,05	17,895	72,76	519,92
Итого за день	338	Фрукты по сезону	1/50	0,2	0,2	4,9	23,5

Итого за полдник	№	411 Чай с сахаром	1/100	0,09	0,02	0,06	40
Итого за день				0,20	0,22	10,00	63,3
День : 9. Ветеран				25,00	0,055	93,20	1008,22
Итого за день				Полдниковые вещества			Зерновые калорийность (ккал)
Возрастная категория: 3-7 лет				Б			У
Завтрак				5,1	10,72	33,43	251
				1,54	0,2	3,66	46,8
Второй завтрак				0,00	0,02	0,20	40
Итого за завтрак				0,5		12,7	53
Обед				1,14	10,94	35,77	390,8
				0,82	2,2	4,4	40,14
				1,72	4,82	9,76	96,3
				6	8	5,2	125
				3,82	4,05	21,32	137
				0,27	0,11	19,9	81,72
				3,16	0,4	15,2	93,6
				15,82	19,28	49,28	573,76
				17,3	10,6	6	165,3
				0,06	0,02	9,59	40
				7,92	5,11	13,6	109,7
				25,28	15,73	23,29	315
				48,30	16,25	162,34	1279,56
				Поддунковые вещества			Зерновые калорийность (ккал)
				7,53	11,72	37,05	285
				1,50	0,2	9,66	46,8
				0,06	0,02	9,59	40
				0,4	0,4	9,8	47
				9,5	12,34	64,5	418,8
				0,4	3,01	2,19	37,3
Итого за полдник				Полдниковые вещества			Зерновые калорийность (ккал)
Итого за день				7,53	11,72	37,05	285
День : 9. Ветеран				1,50	0,2	9,66	46,8
Итого за день				0,06	0,02	9,59	40
Возрастная категория: 3-7 лет				0,4	0,4	9,8	47
Завтрак				9,5	12,34	64,5	418,8
Второй завтрак				0,4	3,01	2,19	37,3
Итого за завтрак				Поддунковые вещества			Зерновые калорийность (ккал)
Обед				7,53	11,72	37,05	285
				1,50	0,2	9,66	46,8
				0,06	0,02	9,59	40
				0,4	0,4	9,8	47
				9,5	12,34	64,5	418,8
				0,4	3,01	2,19	37,3

Наименование	Единица измерения	Код	Сорт	Планируемые мероприятия			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	И	У	
Молоко за обед	л	301	Средней жирности	2,27	13,96	59,6	
Полдник	кг	302	Хлеб пшеничный	2,4	2,63	138	
Молоко за полдник	л	303	Средней жирности (без масла)	2,3	12,34	121	
Итого за день	кг	411	Чай с сахаром	0,2	0,33	11,22	
			Хлеб ржаной	3,36	0,28	1,44	
			Углеб пшеничный	3,27	0,2	1,24	
			Углеб пшеничный	15,7	23,27	109,39	
			Углеб пшеничный	0,2	0,2	1,24	
			Фрукты по сезону	2,63	3,93	15,34	
			Хлеб с сыром	0,04	0,02	9,94	
			Чай с сахаром	2,47	4,35	30,03	
				27,30	39,76	166,12	
Итого за 10 дней :				350,76	1546,11	10960,51	

Наименование сборников рецептов :

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельман. М.: Де Ли принт, 2011.- 544 с. /

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях

/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельман. М.: Де Ли принт, 2016.- 640 с.

Для приготовления горячих блюд используется йодированная соль.

Планируются систематические профилактические работы с использованием аскорбиновой кислоты.

Директор ООО "Комбинат школьного питания"

О.А. Высоцкая



Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

на 8 (восьми) листах

Директор МБОУ

Зеленодонецкий УВК им. Героя Советского

Союза М.К. Тимошенко

Я.В. Литовченко Я.В. Литовченко

