

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «ООШ «Форносовский ЦО»
 Е.В. Гадкина



Десятидневное цикличное меню для организации питания воспитанников возрастной группы с 3 до 7 лет МКОУ «ООШ «Форносовский ЦО» (дошкольное отделение).

1 день

| Наименование | Выход, г | Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|---|--------------|---|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная молочная с маслом | 200 | 2008 | 985 | 4,90 | 7,02 | 23,25 | 178,40 | 0,08 | 0,7 | 0,03 | 0,00 | 94,78 | 64,65 | 23,27 | 1,3 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30 (25/5) | 2008 | 1 | 2,11 | 0,98 | 12,26 | 66,30 | 0,05 | 0,02 | 0,01 | 0,28 | 11,50 | 24,85 | 87,00 | 0,50 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,10 | 0,00 | 10,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 3,00 | 5,00 | 0,70 |
| Итого I завтрак | 430 | | | 7,11 | 8,00 | 45,51 | 284,70 | 0,13 | 0,72 | 0,04 | 0,28 | 109,28 | 92,50 | 115,27 | 2,50 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Апельсин | 90 | Пром. | Пром. | 0,80 | 0,18 | 7,3 | 38,70 | 0,04 | 54 | 0,18 | 0,20 | 30,60 | 20,70 | 11,70 | 0,27 |
| Итого II завтрак | 90 | | | 0,80 | 0,18 | 7,30 | 38,70 | 0,04 | 54,00 | 0,18 | 0,20 | 30,60 | 20,70 | 11,70 | 0,27 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты с растительным маслом | 50 | 2020 | 54-8з | 0,90 | 24,02 | 1,50 | 38,47 | 0,01 | 6,75 | 0,00 | 0,00 | 25,50 | 15,00 | 8,00 | 0,06 |
| Суп крестьянский на курином бульоне | 200 | 2020 | 54-10с | 6,72 | 4,29 | 17,80 | 137,32 | 0,04 | 8,00 | 0,00 | 0,00 | 39,40 | 178,00 | 21,20 | 0,62 |
| Плов из мяса птицы | 200 | 2008 | 311 | 15,50 | 42,10 | 38,50 | 594,40 | 0,09 | 13,20 | 0,27 | 5,40 | 39,60 | 194,40 | 43,03 | 2,40 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2008 | 402 | 0,58 | 0,54 | 16,60 | 88,50 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,5 | 18,90 | 20,70 | 14,40 | 0,63 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Пром. | Пром. | 2,96 | 0,40 | 19,04 | 93,20 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,96 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 |
| Итого обед | 690 | | | 26,60 | 71,35 | 93,44 | 951,89 | 0,26 | 27,95 | 0,28 | 6,86 | 130,6 | 442,90 | 94,23 | 5,31 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Макароны запеченные с сыром | 180 (160/20) | 2008 | 211 | 10,60 | 10,90 | 40,86 | 303,40 | 0,08 | 0,10 | 0,07 | 9,62 | 165,24 | 166,68 | 17,31 | 1,19 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 2008 | 431 | 0,17 | 0,03 | 15,10 | 61,20 | 0,00 | 2,00 | 0,10 | 0,01 | 2,30 | 1,10 | 0,60 | 0,06 |
| Итого полдник | 380 | | | 10,77 | 10,93 | 55,96 | 364,60 | 0,08 | 2,10 | 0,17 | 9,63 | 167,54 | 167,78 | 17,91 | 1,25 |
| Итого за день | 1590 | | | 45,28 | 90,46 | 202,21 | 1639,89 | 0,51 | 84,77 | 0,67 | 16,97 | 438,02 | 723,88 | 239,11 | 9,33 |

*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (3-7 лет), с. 203.М.2020

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования СПБ и ЛО, 2008

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, 2016

Десятидневное цикличное меню для организации питания воспитанников возрастной группы с 3 до 7 лет МКОУ «ООШ «Форносовский ЦО» (дошкольное отделение).

2 день

| Наименование | Выход, г | *Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|--|--------------|--|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 2008 | 189 | 6,66 | 6,96 | 30,90 | 212,86 | 0,14 | 1,29 | 0,05 | 0,77 | 147,10 | 188,00 | 37,40 | 2,58 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30 (25/5) | 2008 | 1 | 2,11 | 0,98 | 12,26 | 66,30 | 0,05 | 0,02 | 0,01 | 0,28 | 11,50 | 24,85 | 87,00 | 0,50 |
| Какао с молоком | 200 | 2008 | 433 | 3,11 | 2,71 | 19,91 | 116,49 | 0,05 | 1,43 | 0,02 | 0,88 | 137,00 | 112,10 | 19,20 | 0,43 |
| Итого I завтрак | 430 | | | 11,88 | 10,65 | 63,07 | 395,65 | 0,24 | 2,74 | 0,08 | 1,93 | 295,60 | 324,95 | 143,60 | 3,51 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | Пром. | Пром. | 0,50 | 0,10 | 9,90 | 43,00 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,10 | 3,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Итого II завтрак | 100 | | | 0,50 | 0,10 | 9,90 | 43,00 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,10 | 3,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы отварной с растительным маслом | 40 | 2016 | 34 | 0,68 | 3,00 | 4,04 | 45,33 | 0,00 | 0,06 | 0,07 | 0,05 | 17,50 | 115,80 | 25,00 | 1,75 |
| Суп овощной со сметаной | 200 | 2008 | 95 | 2,32 | 4,08 | 12,60 | 96,27 | 0,06 | 12,40 | 0,20 | 0,17 | 27,40 | 43,30 | 16,20 | 0,64 |
| Гуляш из говяжьей печени | 50 | 2008 | 256 | 9,49 | 3,72 | 5,17 | 92,22 | 0,19 | 13,20 | 5,60 | 0,830 | 25,50 | 237,00 | 16,30 | 5,20 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 2008 | 323 | 6,32 | 3,39 | 34,02 | 191,61 | 0,15 | 1,11 | 0,04 | 0,44 | 108,00 | 196,50 | 94,40 | 3,33 |
| Кисель | 200 | 2020 | 54-11хн | 0,00 | 0,00 | 29,06 | 116,20 | 0,60 | 30,00 | 0,05 | 0,11 | 25,20 | 12,50 | 0,00 | 5,03 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Пром. | Пром. | 2,96 | 0,40 | 19,04 | 93,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,96 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 |
| Итого обед | 680 | | | 21,77 | 14,59 | 103,93 | 634,83 | 1,10 | 56,77 | 5,96 | 2,56 | 210,80 | 639,90 | 159,50 | 17,55 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Блины дрожжевые со сгущенным молоком | 170 (150/20) | 2016 | 48 | 9,29 | 9,74 | 62,39 | 374,63 | 0,12 | 0,87 | 0,00 | 2,70 | 210,96 | 217,2 | 41,22 | 1,02 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,10 | 0,00 | 10,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 3,00 | 5,00 | 0,70 |
| Итого полдник | 370 | | | 9,39 | 9,74 | 72,39 | 414,63 | 0,12 | 0,87 | 0,00 | 2,70 | 213,96 | 220,20 | 46,22 | 1,72 |
| Итого за день | 1580 | | | 43,54 | 35,08 | 249,29 | 1488,11 | 1,47 | 62,38 | 6,04 | 7,29 | 723,36 | 1102,05 | 353,32 | 24,18 |

Десятидневное цикличное меню для организации питания воспитанников возрастной группы с 3 до 7 лет МКОУ «ООШ «Форносовский ЦО» (дошкольное отделение).

3 день

| Наименование | Выход, г | *Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|--|-----------------|---|---|--------------|--------------|----------------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом | 200 | 2008 | 184 | 5,95 | 7,02 | 31,24 | 211,96 | 0,14 | 1,29 | 0,05 | 0,77 | 147,10 | 188,00 | 37,40 | 2,58 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,10 | 0,00 | 10,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 3,00 | 5,00 | 0,70 |
| Батон | 25 | Пром. | Пром. | 1,87 | 0,72 | 12,85 | 66,25 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 5,75 | 21,80 | 8,25 | 0,50 |
| Итого I завтрак | 425 | | | 7,92 | 7,74 | 54,09 | 318,21 | 0,19 | 1,29 | 0,05 | 1,02 | 155,85 | 212,80 | 50,65 | 3,78 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Банан | 100 | Пром. | пром. | 1,50 | 0,00 | 22,40 | 95,60 | 0,04 | 10,00 | 0,02 | 0,10 | 5,00 | 28,00 | 42,00 | 0,6 |
| Итого II завтрак | 100 | | | 1,50 | 0,00 | 22,40 | 95,60 | 0,04 | 10,00 | 0,02 | 0,10 | 5,00 | 28,00 | 42,00 | 0,60 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 200 | 2008 | 99 | 9,94 | 4,42 | 20,82 | 162,79 | 0,20 | 9,32 | 0,20 | 0,22 | 27,20 | 71,16 | 28,50 | 1,70 |
| Гуляш из мяса птицы | 50 | 2020 | 54-2м | 13,32 | 5,83 | 5,22 | 127,20 | 0,02 | 1,05 | 0,14 | 1,10 | 7,41 | 30,65 | 6,55 | 0,22 |
| Макароны отварные | 150 | 2020 | 51-1г | 5,37 | 2,71 | 37,12 | 194,36 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,05 | 5,30 | 22,83 | 41,85 | 0,32 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2008 | 402 | 0,58 | 0,54 | 16,60 | 88,50 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,5 | 18,90 | 20,70 | 14,40 | 0,63 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 40 | Пром. | Пром. | 2,96 | 0,40 | 19,04 | 93,20 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,96 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 |
| Итого обед | 640 | | | 32,17 | 13,90 | 98,80 | 666,05 | 0,39 | 10,37 | 0,36 | 2,83 | 66,01 | 180,14 | 98,90 | 4,47 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Творожно- манная запеканка со сметаной | 150 (130/20) | 2008 | 219 | 16,61 | 8,84 | 25,75 | 249,98 | 0,11 | 1,28 | 70,00 | 2,50 | 274,40 | 43,10 | 281,28 | 1,07 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,10 | 0,00 | 10,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 3,00 | 5,00 | 0,70 |
| Итого полдник | 350 | | | 16,71 | 8,84 | 35,75 | 289,98 | 0,11 | 1,28 | 70,00 | 2,50 | 277,40 | 46,10 | 286,28 | 1,77 |
| Итого за день | 1515 | | | 58,38 | 30,48 | 211,04 | 1369,84 | 0,73 | 22,94 | 70,43 | 6,45 | 504,26 | 467,04 | 477,83 | 10,62 |

4 день

| Наименование | Выход, г | *Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|--|--------------|---|---|--------------|--------------|----------------|----------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молочный суп с вермишелью | 200 | 2020 | 54-20к | 4,99 | 6,94 | 24,57 | 180,19 | 0,10 | 1,84 | 31,00 | 0,46 | 178,06 | 148,00 | 28,2 | 0,62 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30 (25/5) | 2008 | 1 | 2,11 | 0,98 | 12,26 | 66,30 | 0,05 | 0,02 | 0,01 | 0,28 | 11,50 | 24,85 | 87,00 | 0,50 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,10 | 0,00 | 10,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 3,00 | 5,00 | 0,70 |
| Итого I завтрак | 430 | | | 7,2 | 7,92 | 46,83 | 286,49 | 0,15 | 1,86 | 31,01 | 0,74 | 192,56 | 175,85 | 120,20 | 1,82 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 90 | Пром. | Пром. | 0,36 | 0,00 | 10,17 | 42,12 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Итого II завтрак | 90 | | | 0,36 | 0,00 | 10,17 | 42,12 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из свежей капусты с растительным маслом | 40 | 2020 | 54-7з | 0,97 | 3,01 | 3,05 | 43,12 | 0,02 | 12,88 | 0,00 | 0,00 | 23,28 | 16,80 | 9,44 | 0,30 |
| Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной | 200 | 2008 | 91 | 7,03 | 5,27 | 14,13 | 132,16 | 0,07 | 6,40 | 0,16 | 0,20 | 24,40 | 61,45 | 21,30 | 0,80 |
| Картофель тушеный с мясом птицы | 200 | 2008 | 258 | 13,47 | 9,16 | 29,46 | 254,07 | 0,13 | 6,70 | 0,01 | 2,90 | 28,00 | 253,30 | 48,00 | 4,00 |
| Кисель | 200 | 2020 | 54-11хн | 0,00 | 0,00 | 29,06 | 116,20 | 0,60 | 30,00 | 0,05 | 0,11 | 25,20 | 12,50 | 0,00 | 5,03 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 40 | Пром. | Пром. | 2,96 | 0,40 | 19,04 | 93,20 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,96 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 |
| Итого обед | 680 | | | 24,43 | 17,84 | 94,74 | 638,75 | 0,92 | 55,98 | 0,22 | 4,17 | 108,08 | 378,85 | 86,34 | 11,73 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша геркулесовая молочная с маслом | 200 | 2008 | 184 | 5,34 | 6,99 | 32,18 | 213,13 | 0,16 | 1,33 | 0,05 | 0,30 | 145,00 | 231,00 | 54,50 | 2,70 |
| Булочка «Домашняя» | 50 | 2016 | 452 | 4,01 | 2,15 | 31,06 | 159,61 | 0,06 | 0,00 | 0,002 | 2,33 | 9,90 | 35,00 | 42,90 | 0,65 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 2008 | 431 | 0,17 | 0,03 | 15,10 | 61,20 | 0,00 | 2,00 | 0,10 | 0,01 | 2,30 | 1,10 | 0,60 | 0,06 |
| Итого полдник | 450 | | | 9,52 | 9,17 | 78,34 | 433,94 | 0,22 | 3,33 | 0,15 | 2,64 | 157,20 | 267,10 | 98,00 | 3,41 |
| Итого за день | 1650 | | | 41,51 | 34,93 | 230,08 | 1401,30 | 1,32 | 71,17 | 31,39 | 7,95 | 473,84 | 832,80 | 313,54 | 19,16 |

Десятидневное циклическое меню для организации питания воспитанников возрастной группы с 3 до 7 лет МКОУ «ООШ «Форносовский ЦО» (дошкольное отделение).

5 день

| Наименование | Выход, г | *Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|---|-------------|--|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая молочная с маслом | 200 | 2008 | 184 | 6,63 | 7,41 | 30,17 | 213,70 | 0,15 | 1,11 | 0,04 | 0,44 | 108,00 | 196,50 | 94,40 | 3,33 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30 (25/5) | 2008 | 1 | 2,11 | 0,98 | 12,26 | 66,30 | 0,05 | 0,02 | 0,01 | 0,28 | 11,50 | 24,85 | 87,00 | 0,50 |
| Кофейный напиток | 200 | 2016 | 414 | 2,89 | 2,56 | 20,43 | 116,29 | 0,04 | 1,17 | 0,02 | 0,00 | 113,20 | 81,00 | 12,60 | 0,12 |
| Итого I завтрак | 430 | | | 11,63 | 10,95 | 62,86 | 396,29 | 0,24 | 2,30 | 0,07 | 0,72 | 232,70 | 302,35 | 194,00 | 3,95 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 100 | Пром. | Пром. | 3,00 | 2,50 | 4,60 | 51,00 | 0,04 | 0,7 | 0,01 | 0,03 | 120,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| Итого II завтрак | 100 | | | 3,00 | 2,50 | 4,60 | 51,00 | 0,04 | 0,7 | 0,01 | 0,03 | 120,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соленый огурец | 30 | Пром. | Пром. | 0,80 | 0,10 | 2,30 | 13,00 | 0,01 | 1,50 | 0,002 | 0,03 | 6,90 | 2,16 | 4,20 | 0,18 |
| Суп картофельный с вермишелью | 200 | 2008 | 100 | 3,12 | 2,24 | 16 | 96,8 | 0,09 | 6,4 | 0,16 | 0,24 | 18,4 | 51,2 | 20 | 0,8 |
| Рыба тушеная с овощами | 50 | 2020 | 54-4р | 10,24 | 4,64 | 4,72 | 101,53 | 0,04 | 1,25 | 0,28 | 1,17 | 16,36 | 58,05 | 17,82 | 0,42 |
| Рис отварной | 150 | 2008 | 325 | 3,52 | 2,36 | 36,87 | 182,72 | 0,17 | 0,00 | 0,00 | 0,56 | 31,34 | 223,95 | 80,10 | 1,43 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 2008 | 390 | 0,12 | 0,00 | 18,24 | 73,44 | 0,01 | 3,60 | 0,00 | 0,07 | 6,30 | 3,60 | 3,60 | 0,90 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | Пром. | Пром. | 1,48 | 0,20 | 9,52 | 46,60 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 3,60 | 17,40 | 3,80 | 0,80 |
| Итого обед | 650 | | | 19,28 | 9,54 | 87,65 | 514,09 | 0,37 | 12,75 | 0,44 | 2,55 | 82,90 | 356,36 | 129,52 | 4,53 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 110 | 2008 | 214 | 9,03 | 8,15 | 2,79 | 118,93 | 0,08 | 0,27 | 0,03 | 3,70 | 115,00 | 249,00 | 19,13 | 2,82 |
| Салат из свежей капусты с растительным маслом | 40 | 2020 | 54-7з | 0,97 | 3,01 | 3,05 | 43,12 | 0,02 | 12,88 | 0,00 | 0,00 | 23,28 | 16,80 | 9,44 | 0,30 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,10 | 0,00 | 10,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 3,00 | 5,00 | 0,70 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | Пром. | Пром. | 1,48 | 0,20 | 9,52 | 46,60 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 3,60 | 17,40 | 3,80 | 0,80 |
| Итого полдник | 370 | | | 11,58 | 11,36 | 25,36 | 248,65 | 0,15 | 13,15 | 0,03 | 4,18 | 144,88 | 286,2 | 37,37 | 4,62 |
| Итого за день | 1550 | | | 45,49 | 34,35 | 180,47 | 1210,03 | 0,80 | 28,90 | 0,55 | 7,48 | 580,48 | 1034,91 | 374,89 | 13,20 |

Десятидневное циклическое меню для организации питания воспитанников возрастной группы с 3 до 7 лет МКОУ «ООШ «Форносовский ЦО» (дошкольное отделение).

6 день

| Наименование | Выход, г | *Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|---|-----------------|--|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 2008 | 189 | 6,49 | 7,50 | 30,52 | 215,32 | 0,14 | 1,29 | 0,05 | 0,77 | 147,10 | 188,00 | 37,40 | 2,58 |
| Бутерброд с маслом сливочным и сыром | 45 (25/5/15) | 2008 | 3 | 5,62 | 5,48 | 12,26 | 120,84 | 0,03 | 0,07 | 58,68 | 0,40 | 94,47 | 78,87 | 10,90 | 0,56 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 2008 | 431 | 0,17 | 0,03 | 15,10 | 61,20 | 0,00 | 2,00 | 0,10 | 0,01 | 2,30 | 1,10 | 0,60 | 0,06 |
| Итого I завтрак | 435 | | | 12,28 | 13,01 | 57,88 | 397,36 | 0,17 | 3,36 | 58,83 | 1,18 | 243,87 | 267,97 | 48,90 | 3,20 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Апельсин | 90 | Пром. | Пром. | 0,80 | 0,18 | 7,30 | 38,70 | 0,04 | 54 | 0,18 | 0,2 | 30,6 | 20,7 | 11,7 | 0,27 |
| Итого II завтрак | 90 | Пром. | Пром. | 0,80 | 0,18 | 7,30 | 38,70 | 0,04 | 54 | 0,18 | 0,2 | 30,6 | 20,7 | 11,7 | 0,27 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с фасолью на курином бульоне | 200 | 2008 | 98 | 9,10 | 4,37 | 20,42 | 157,29 | 0,20 | 9,32 | 0,20 | 0,22 | 27,20 | 71,16 | 28,50 | 1,70 |
| Тефтели из мяса птицы | 50 | 2008 | 283 | 11,25 | 5,25 | 9,70 | 130,91 | 0,07 | 0,51 | 0,04 | 2,34 | 14,60 | 63,80 | 16,60 | 1,15 |
| Отварные макароны | 150 | 2020 | 51-1г | 5,38 | 4,78 | 37,15 | 213,18 | 0,05 | 0,00 | 0,01 | 0,05 | 5,30 | 22,83 | 41,85 | 0,32 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2008 | 402 | 5,37 | 2,71 | 37,12 | 194,36 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,5 | 18,90 | 20,70 | 14,40 | 0,63 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Пром. | Пром. | 2,96 | 0,40 | 19,04 | 93,20 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,96 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 |
| Итого обед | 640 | | | 34,06 | 17,51 | 123,43 | 788,94 | 0,44 | 9,83 | 0,26 | 4,07 | 73,20 | 213,29 | 108,95 | 5,40 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша кукурузная молочная с маслом | 200 | 2008 | 184 | 5,34 | 6,98 | 32,20 | 213,05 | 0,06 | 0,50 | 0,00 | 0,16 | 132,82 | 121,20 | 23,26 | 0,53 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,10 | 0,00 | 10,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 3,00 | 5,00 | 0,70 |
| Печенье | 17 | Пром. | Пром. | 1,19 | 3,23 | 11,73 | 81,60 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 4,35 | 13,50 | 3,00 | 0,30 |
| Итого полдник | 417 | | | 6,63 | 10,21 | 53,93 | 334,65 | 0,07 | 0,50 | 0,00 | 0,16 | 140,17 | 137,70 | 31,26 | 1,53 |
| Итого за день | 1582 | | | 53,77 | 40,91 | 242,54 | 1559,65 | 0,72 | 67,69 | 59,27 | 5,61 | 487,84 | 639,66 | 200,81 | 10,4 |

Десятидневное цикличное меню для организации питания воспитанников возрастной группы с 3 до 7 лет МКОУ «ООШ «Форносковский ЦО» (дошкольное отделение).

7 день

| Наименование | Выход, г | *Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|----------------------------------|--------------|--|---------------------------------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|--------------|-------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 2008 | 189 | 6,66 | 6,96 | 30,91 | 212,86 | 0,14 | 1,29 | 0,05 | 0,77 | 147,10 | 188,00 | 37,40 | 2,58 |
| Бутерброд с маслом сливочным | 30 (25/5) | 2008 | 1 | 2,11 | 0,98 | 12,26 | 66,30 | 0,05 | 0,02 | 0,01 | 0,28 | 11,50 | 24,85 | 87,00 | 0,50 |
| Какао с молоком | 200 | 2008 | 433 | 3,11 | 2,71 | 19,91 | 116,49 | 0,05 | 1,43 | 0,02 | 0,88 | 137,00 | 112,10 | 19,20 | 0,43 |
| Итого I завтрак | 430 | | | 11,88 | 10,65 | 63,08 | 395,65 | 0,24 | 2,74 | 0,08 | 1,93 | 295,60 | 324,95 | 143,60 | 3,51 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | Пром. | Пром. | 0,50 | 0,10 | 9,90 | 43,0 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,10 | 3,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Итого II завтрак | 100 | | | 0,50 | 0,10 | 9,90 | 43,0 | 0,01 | 2,00 | 0,00 | 0,10 | 3,00 | 7,00 | 4,00 | 1,40 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 2008 | 84 | 1,80 | 4,06 | 11,80 | 91,10 | 0,05 | 17,60 | 0,20 | 0,16 | 35,20 | 42,40 | 17,60 | 0,60 |
| Рыбные тефтели | 50 | 2016 | 271 | 11,61 | 3,74 | 4,85 | 98,79 | 0,07 | 2,32 | 0,01 | 3,07 | 55,94 | 164,50 | 24,84 | 0,54 |
| Картофельное пюре | 150 | 2008 | 335 | 4,32 | 5,52 | 30,79 | 190,07 | 0,12 | 4,35 | 0,04 | 0,14 | 40,90 | 73,90 | 25,20 | 0,96 |
| Кисель | 200 | 2020 | 54—11хн | 0,00 | 0,00 | 29,06 | 116,20 | 0,60 | 30,00 | 0,05 | 0,11 | 25,20 | 12,50 | 0,00 | 5,03 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Пром. | Пром. | 2,96 | 0,40 | 19,04 | 93,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,96 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 |
| Итого обед | 640 | | | 20,69 | 13,72 | 95,54 | 589,36 | 0,94 | 54,27 | 0,30 | 4,44 | 164,44 | 328,10 | 75,24 | 8,73 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Манные биточки с повидлом | 170 (150/20) | 2020 | 54-2в | 9,04 | 8,88 | 62,20 | 364,84 | 0,08 | 1,30 | 0,07 | 0,50 | 141,00 | 117,00 | 19,80 | 0,45 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,10 | 0,00 | 10,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 3,00 | 5,00 | 0,70 |
| Итого полдник | 370 | | | 9,14 | 8,88 | 72,20 | 404,84 | 0,08 | 1,30 | 0,07 | 0,50 | 144,00 | 120,00 | 24,80 | 1,15 |
| Итого за день | 1540 | | | 42,21 | 33,35 | 240,72 | 1432,85 | 1,27 | 60,31 | 0,45 | 6,97 | 607,04 | 780,05 | 247,64 | 14,79 |

Десятидневное цикличное меню для организации питания воспитанников возрастной группы с 3 до 7 лет МКОУ «ООШ «Форносовский ЦО» (дошкольное отделение).

8 день

| Наименование | Выход, г | *Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|---|-----------------|---|---|--------------|--------------|----------------|----------------------------------|----------------|--------------|--------------|-------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Творожно-манная запеканка со сметаной | 150 (130/20) | 2008 | 219 | 16,61 | 8,84 | 25,75 | 249,98 | 0,11 | 1,28 | 70,00 | 2,50 | 274,40 | 43,10 | 281,28 | 1,07 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 2008 | 431 | 0,17 | 0,03 | 15,10 | 61,20 | 0,00 | 2,00 | 0,10 | 0,01 | 2,30 | 1,10 | 0,60 | 0,06 |
| Итого I завтрак | 350 | | | 16,78 | 8,87 | 40,85 | 311,18 | 0,11 | 3,28 | 70,10 | 2,51 | 276,70 | 44,20 | 281,88 | 1,13 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Банан | 100 | Пром. | Пром. | 1,50 | 0,00 | 22,40 | 95,60 | 0,04 | 10,00 | 0,02 | 0,10 | 5,00 | 28,00 | 42,00 | 0,6 |
| Итого II завтрак | 100 | | | 1,50 | 0,00 | 22,40 | 95,60 | 0,04 | 10,00 | 0,02 | 0,10 | 5,00 | 28,00 | 42,00 | 0,6 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 200 | 2008 | 99 | 9,94 | 4,42 | 20,82 | 162,79 | 0,20 | 9,32 | 0,20 | 0,22 | 27,20 | 71,16 | 28,50 | 1,70 |
| Ленивые голубцы из мяса птицы | 200 | 2008 | 306 | 11,93 | 8,26 | 21,27 | 207,10 | 0,08 | 24,50 | 3,51 | 4,44 | 72,69 | 196,00 | 41,77 | 2,82 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 2008 | 402 | 5,37 | 2,71 | 37,12 | 194,36 | 0,02 | 0,00 | 0,01 | 0,5 | 18,90 | 20,70 | 14,40 | 0,63 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Пром. | Пром. | 2,96 | 0,40 | 19,04 | 93,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,96 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 |
| Итого обед | 640 | | | 30,20 | 15,79 | 98,25 | 657,45 | 0,40 | 33,82 | 3,72 | 6,12 | 125,99 | 322,66 | 92,27 | 6,75 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная с маслом | 200 | 2008 | 184 | 5,97 | 7,02 | 31,24 | 211,96 | 0,14 | 1,29 | 0,05 | 0,77 | 147,10 | 188,00 | 37,40 | 2,58 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,10 | 0,00 | 10,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 3,00 | 5,00 | 0,70 |
| Батон | 25 | Пром. | Пром. | 1,87 | 0,72 | 12,85 | 66,25 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 5,75 | 21,80 | 8,25 | 0,50 |
| Итого полдник | 425 | | | 7,94 | 7,74 | 54,09 | 318,21 | 0,19 | 1,29 | 0,05 | 1,02 | 155,85 | 212,8 | 50,65 | 3,78 |
| Итого за день | 1515 | | | 56,42 | 32,40 | 215,59 | 1382,44 | 0,74 | 48,39 | 73,89 | 9,75 | 563,54 | 607,66 | 466,8 | 12,26 |

9 день

| Наименование | Выход, г | *Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|--|-------------|---|---|--------------|--------------|----------------|----------------------------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Молочный суп с вермишелью | 200 | 2020 | 54-20к | 4,99 | 6,94 | 24,57 | 180,19 | 0,10 | 1,84 | 31,00 | 0,46 | 178,06 | 148,00 | 28,2 | 0,62 |
| Батон | 25 | Пром. | Пром. | 1,87 | 0,72 | 12,85 | 66,25 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,25 | 5,75 | 21,80 | 8,25 | 0,50 |
| Кофейный напиток | 200 | 2016 | 414 | 2,89 | 2,56 | 20,43 | 116,29 | 0,04 | 1,17 | 0,02 | 0,00 | 113,20 | 81,00 | 12,60 | 0,12 |
| Итого I завтрак | 425 | | | 9,75 | 10,22 | 57,85 | 362,73 | 0,19 | 3,01 | 31,02 | 0,71 | 297,01 | 250,80 | 49,05 | 1,24 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 90 | Пром. | Пром. | 0,36 | 0,00 | 10,17 | 42,12 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Итого II завтрак | 90 | | | 0,36 | 0,00 | 10,17 | 42,12 | 0,03 | 10,00 | 0,01 | 0,20 | 16,00 | 11,00 | 9,00 | 2,20 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 200 | 2008 | 77 | 2,27 | 4,07 | 13,99 | 101,59 | 0,06 | 8,00 | 0,18 | 0,16 | 36,00 | 55,20 | 23,20 | 1,04 |
| Печеночные оладьи | 50 | 2008 | 290 | 11,41 | 8,77 | 9,60 | 162,85 | 0,22 | 27,20 | 6,40 | 4,60 | 13,14 | 249,60 | 16,00 | 6,40 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 2008 | 323 | 6,32 | 3,39 | 34,02 | 191,61 | 0,15 | 1,11 | 0,04 | 0,44 | 108,00 | 196,50 | 94,40 | 3,33 |
| Кисель | 200 | 2020 | 54-11хн | 0,00 | 0,00 | 29,06 | 116,20 | 0,60 | 30,00 | 0,05 | 0,11 | 25,20 | 12,50 | 0,00 | 5,03 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 40 | Пром. | Пром. | 2,96 | 0,40 | 19,04 | 93,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,96 | 7,20 | 34,80 | 7,60 | 1,60 |
| Итого обед | 640 | | | 22,96 | 16,63 | 105,71 | 665,45 | 1,13 | 66,31 | 6,67 | 6,27 | 189,54 | 548,60 | 141,20 | 17,40 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная с маслом | 200 | 2008 | 198 | 4,96 | 6,81 | 31,84 | 208,39 | 0,05 | 1,33 | 0,05 | 0,50 | 138,00 | 136,70 | 29,60 | 1,33 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,10 | 0,00 | 10,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 3,00 | 5,00 | 0,70 |
| Булочка «Домашняя» | 50 | 2016 | 452 | 4,01 | 2,15 | 31,06 | 159,61 | 0,06 | 0,00 | 0,002 | 2,33 | 9,90 | 35,00 | 42,90 | 0,65 |
| Итого полдник | 450 | | | 9,07 | 8,96 | 72,90 | 408,00 | 0,11 | 1,33 | 0,05 | 2,83 | 150,90 | 174,70 | 77,50 | 2,68 |
| Итого за день | 1605 | | | 42,14 | 35,81 | 246,63 | 1478,30 | 1,46 | 80,65 | 37,75 | 10,01 | 653,45 | 985,1 | 276,75 | 23,52 |

10 день

| Наименование | Выход, г | *Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов) | № рецептуры или технологической карты | белки, г | жиры, г | углеводы, г | Энергетическая ценность, ккал | витамины, мг | | | | минеральные вещества, мг | | | |
|--|-------------|---|---|--------------|--------------|----------------|----------------------------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | | | | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| I завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 110 | 2008 | 214 | 9,03 | 8,15 | 2,79 | 118,93 | 0,08 | 0,27 | 0,03 | 3,70 | 115,00 | 249,00 | 19,13 | 2,82 |
| Салат из свежей капусты с растительным маслом | 40 | 2020 | 54-7з | 0,97 | 3,01 | 3,05 | 43,12 | 0,02 | 12,88 | 0,00 | 0,00 | 23,28 | 16,80 | 9,44 | 0,30 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | Пром. | Пром. | 1,48 | 0,20 | 9,52 | 46,60 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 3,60 | 17,40 | 3,80 | 0,80 |
| Чай с сахаром | 200 | 2008 | 430 | 0,10 | 0,00 | 10,00 | 40,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 3,00 | 5,00 | 0,70 |
| Итого I завтрак | 370 | | | 11,58 | 11,36 | 25,36 | 248,65 | 0,15 | 13,15 | 0,03 | 4,18 | 144,88 | 286,20 | 37,37 | 4,62 |
| II завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кефир | 100 | Пром. | Пром. | 3,00 | 2,50 | 4,60 | 51,00 | 0,04 | 0,7 | 0,01 | 0,03 | 120,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| Итого II завтрак | 100 | | | 3,00 | 2,50 | 4,60 | 51,00 | 0,04 | 0,7 | 0,01 | 0,03 | 120,00 | 90,00 | 14,00 | 0,10 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп «Рыбный» из свежей рыбы со сметаной | 200 | 2022 | 54-12с | 9,24 | 6,09 | 13,12 | 144,24 | 0,14 | 7,96 | 0,04 | 0,38 | 39,10 | 159,60 | 46,10 | 1,30 |
| Ежики из мяса птицы с рисом | 200 | 2020 | 54-12м | 13,77 | 9,36 | 42,20 | 307,78 | 0,09 | 13,20 | 0,27 | 5,40 | 39,60 | 194,40 | 42,03 | 2,40 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 2008 | 390 | 0,12 | 0,00 | 18,24 | 73,44 | 0,01 | 3,60 | 0,00 | 0,07 | 6,30 | 3,60 | 3,60 | 0,90 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | Пром. | Пром. | 1,48 | 0,20 | 9,52 | 46,60 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 3,60 | 17,40 | 3,80 | 0,80 |
| Итого обед | 620 | | | 24,61 | 15,65 | 83,08 | 572,06 | 0,29 | 24,76 | 0,31 | 6,33 | 88,60 | 375,00 | 95,53 | 5,40 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная с маслом | 200 | 2008 | 189 | 6,51 | 7,50 | 30,52 | 215,32 | 0,14 | 1,29 | 0,05 | 0,77 | 147,10 | 188,00 | 37,40 | 2,58 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 2008 | 431 | 0,17 | 0,03 | 15,10 | 61,20 | 0,00 | 2,00 | 0,10 | 0,01 | 2,30 | 1,10 | 0,60 | 0,06 |
| Пряник | 30 | Пром. | Пром. | 1,65 | 1,38 | 21,36 | 104,46 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,20 | 3,30 | 15,00 | 4,50 | 0,24 |
| Итого полдник | 430 | | | 8,33 | 8,91 | 66,98 | 380,98 | 0,14 | 1,29 | 0,05 | 0,77 | 147,10 | 188,00 | 37,40 | 2,58 |
| Итого за день | 1520 | | | 47,52 | 38,42 | 180,02 | 1252,69 | 0,62 | 39,90 | 0,40 | 11,31 | 500,58 | 939,20 | 184,30 | 12,70 |