

СОГЛАСОВАНО
Советом по питанию
МБОУ «Партизанская школа
им. А.П.Богданова»

«30» сентября 2021г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
«Партизанская школа
им. А.П.Богданова»
 А.В.Терещенко
«01» октября 2021г.



ПРИМЕРНОЕ

Цикличное 10-дневное меню (неделя 1-2) на осенне-зимний период
для организации питания детей в возрасте от 2 до 7 лет,
посещающих с 10,5 часовым режимом пребывания
МБОУ «Партизанская школа им. А.П.Богданова» Детский сад «Радуга»
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

День 1

Неделя 1

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	130/160	3,18	3,82	26,38	153	-	№199 Сборник рецептов блюд
	Бутерброд с маслом	40/40	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 Сборник рецептов блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
	Итого за завтрак	350/400	5,75	11,39	51,2	330	2,83	
2-ой завтрак	Сок	150/180	0,90	-	18,18	76	3,60	№418 Сборник рецептов блюд
	Итого за 2-ой завтрак	150/180	0,90	-	18,18	76	3,60	
Обед	Суп гречневый	150/180	2,79	3,3	16,4	106	8,3	№86 Сборник рецептов блюд
	Макароны отварные	110/130	5,68	4,36	27,25	171	0,06	№219 Сборник рецептов блюд
	Рыба тушеная с овощами	60/80	5,74	2,89	1,54	55	1,25	№283 Сборник рецептов блюд
	Салат из капусты	30/50	0,45	3,65	1,43	40,4	5,7	№21 Сборник рецептов блюд
	Компот из сухофруктов	150/180	0,27	0,11	20,1	82,5	23,5	№394 Сборник рецептов блюд
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,5	5,4	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,5	70,5	-	
	Итого за обед	570/690	19,94	15,11	86,62	595,0	38,81	
Полдник	Оладьи со сгущённым молоком	70/70	5,85	4,6	40,4	226	-	№432 Сборник рецептов блюд
	Какао с молоком	150/180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№396 Сборник рецептов блюд
	Фрукт свежий банан	100/100	0,90	0,50	9,5	98	60	№389 Сборник рецептов блюд
	Итого за полдник	320/420	10,42	8,29	65,72	205,0	70,43	
Итого за день			37,01	34,79	221,72	1206,0	115,67	

Неделя 1

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	130/160	4,36	4,1	30,26	182	-	№199 Сборник рецептов блюд
	Бутерброд с сыром	40/45	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3 Сборник рецептов блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
	Итого за завтрак	350/405	11,16	12,57	59,85	403,0	2,94	
2-ой завтрак	Кефир	150/180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	№420 Сборник рецептов блюд
	Итого за 2-ой завтрак	150/180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	
	Рассольник	150/180	2,18	5,1	26,55	121,5	7,54	№82 Сборник рецептов блюд
	Птица тушеная	160/210	7,57	4,63	36,31	217,0	1,07	№319 Сборник рецептов блюд
	Салат из свеклы зеленого и горошка	30/50	1,0	2,5	4,92	46,27	5,88	№35 Сборник рецептов блюд
	Напиток шиповника	150/180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,0	№417 Сборник рецептов блюд
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,5	5,4	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,5	70,5	-	
	Итого за обед	560/690	16,37	13,28	106,35	603,87	104,49	
Полдник	Запеканка творожная	65/130	26,31	18,08	25,73	385,5	0,36	№251 Сборник рецептов блюд
	Кондитерское изделие	10/20	3,70	5,00	34,10	183	-	
	Кисель из смородины	150/180	0,16	2,8	24,3	98	22	№401 Сборник рецептов блюд
	Фрукт свежий апельсин	100/100	1,50	0,50	21,00	95	10,00	№386 Сборник рецептов блюд
Итого за полдник		325/430	34,36	25,99	95,19	754,5	11,53	
Итого за день			67,11	6,34	268,95	1853,37	119,5	

Неделя 1

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная с макаронами	130/160	6,21	5,28	32,79	203	-	№199 Сборник рецептов блюд
	Бутерброд с повидлом	45	2,49	0,04	3,93	156	0,10	№2 Сборник рецептов блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
							2,93	
Итого за завтрак		355/405	8,82	5,34	56,92	400		
2-ой завтрак	Сок	150/180	0,90	-	18,18	76	3,60	№418 Сборник рецептов блюд
Итого за 2-ой завтрак		150/180	0,90	-	18,18	76	3,60	
Обед	Борщ с капустой	150/180	1,82	4,9	12,7	102,5	10,3	№63 Сборник рецептов блюд
	Каша пшеничная	110/130	7,14	5,82	37,8	200,0	0,20	№179 Сборник рецептов блюд
	Гуляш из отварн. мяса	80/100	20,63	16,3	5,24	250,0	1,11	№293 Сборник рецептов блюд
	Помидор соленый	30/50	0,23	1,83	0,71	20,19	2,9	
	Компот из яблок	150/180	0,27	0,11	20,1	82,5	23,5	№390 Сборник рецептов блюд
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,5	5,4	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,5	70,5	-	
Итого за обед		590/710	35,71	31,57	100,88	827,54	54,58	
Полдник	Омлет	65/85	11,28	20,19	2,27	235,5	0,23	№229 Сборник рецептов блюд
	Икра кабачковая	30/50	0,54	2,82	3,55	42,0	3,31	№54 Сборник рецептов блюд
	Кофейный напиток	150/180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№414 Сборник рецептов блюд
	Фрукт свежий яблоко	100/100	1,50	0,50	21,00	95	10,00	№386 Сборник рецептов блюд
Итого за полдник		345/415	16,99	26,7	42,64	479,5	14,97	
Итого за день			62,42	63,61	218,62	1783,04	76,08	

Неделя 1

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	130/160	6,21	5,28	32,79	203	-	№199 Сборник рецептов блюд
	Бутерброд с сыром	40/45	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3 Сборник рецептов блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
	Итого за завтрак	355/405	13,01	13,75	62,38	424	2,94	
2-ой завтрак	Ряженка	150/180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	№420 Сборник рецептов блюд
Итого за 2-ой завтрак		150/180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	
Обед	Суп с фасолью	150/180	5,49	5,27	16,3	134,8	5,81	№87 Сборник рецептов блюд
	Жаркое по домашнему	160/210	27,53	7,47	21,95	265,0	8,97	№292 Сборник рецептов блюд
	Огурец соленый	30/50	0,23	1,83	0,71	20,19	2,9	
	Напиток шиповника	150/180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,0	№417 Сборник рецептов блюд
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,5	5,4	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,5	70,5	-	
Итого за обед		560/690	38,87	15,62	77,53	639,09	107,68	
Полдник	Булочка дорожная	60/80	6,61	2,4	41,87	215,0	-	№453 Сборник рецептов блюд
	Салат из кукурузы	30/50	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	№12 Сборник рецептов блюд
	Какао с молоком	150/180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№416 Сборник рецептов блюд
	Фрукт свежий банан	100/100	1,50	0,50	21,00	95	10,00	№386 Сборник рецептов блюд
Итого за полдник		340/410	13,51	9,8	83,51	476,58	17,01	
Итого за день			70,61	43,67	230,98	1631,67	128,17	

Неделя 1

День 5

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная гречневая	150/200	6,21	5,28	32,79	203	-	№199 Сборник рецептов блюд
	Бутерброд с маслом	40/40	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 Сборник рецептов блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
	Итого за завтрак	350/400	8,78	12,85	57,61	380,0	2,83	
2-ой завтрак	Кисломолочный напиток	150/180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	№420 Сборник рецептов блюд
Итого за 2-ой завтрак		150/180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	
Обед	Суп рисовый	150/180	2,69	3,3	16,4	106,0	8,3	№86 Сборник рецептов блюд
	Рагу овощное	110/130	2,72	6,1	16,0	130,1	12,9	№362 Сборник рецептов блюд
	Тефтеля мясная	60/80	12,7	9,15	14,9	193,0	1,11	№303 Сборник рецептов блюд
	Огурец соленый	30/50	0,23	1,83	0,71	20,19	2,9	
	Компот из сухофруктов	150/180	0,27	0,11	20,1	82,5	23,5	№394 Сборник рецептов блюд
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,5	5,4	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,5	70,5	-	
Итого за обед		570/690	23,62	21,29	88,01	671,89	48,71	
Полдник	Сырники изворога	65/130	18,69	12,67	11,4	234,0	0,25	№245 Сборник рецептов блюд
	Кондитерское изделие	10/20	3,70	5,00	34,10	183	-	
	Кисель из вишни	150/180	0,16	2,8	24,3	98	22	№401 Сборник рецептов блюд
	Фрукт свежий апельсин	100/100	0,90	0,20	23,07	98	60	№389 Сборник рецептов блюд
Итого за полдник		325,430	23,45	20,67	92,87	613,0	82,25	
Итого за день			65,14	59,31	246,05	1756,89	134,33	

Неделя 2

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная с макаронами	130/160	4,59	4,9	31,26	187	-	№199 Сборник рецептур блюд
	Бутерброд с повидлом	45	2,49	0,04	3,93	156	0,10	№2 Сборник рецептур блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептур блюд
		350/405	7,2	4,96	45,39	384,0	2,93	
Итого за завтрак								№418 Сборник рецептур блюд
2-ой завтрак	Сок	150/180	0,90	-	18,18	76	3,60	
Итого за 2-ой завтрак		150/180	0,90	-	18,18	76,0	3,60	
Обед	Борщ с капустой	150/180	1,82	4,9	12,7	102,5	10,3	№63 Сборник рецептур блюд
	Пюре картофельное	110/130	3,07	4,8	20,46	137,4	18,2	№339 Сборник рецептур блюд
	Суфле рыбное	60/80	12,61	7,32	3,29	129,0	0,14	№284 Сборник рецептур блюд
	Помидор соленый	30/50	0,23	1,83	0,71	20,19	2,9	
	Компот из яблок	150/180	0,27	0,11	20,1	82,5	23,5	№390 Сборник рецептур блюд
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,5	5,4	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,5	70,5	-	
Итого за обед		570/690	23,01	19,76	77,16	611,69	55,04	
Полдник	Оладьи со сгущённым молоком	60/120	5,85	4,6	40,4	226	-	№432 Сборник рецептур блюд
	Кофейный напиток	150/180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№414 Сборник рецептур блюд
	Фрукт свежий яблоко	100/100	0,90	0,50	9,5	98	60	№389 Сборник рецептур блюд
Итого за полдник		320/420	10,42	8,29	65,72	205,0	70,43	
Итого за день			41,53	33,01	206,45	1276,69	132,0	

Неделя 2

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная манная	130/160	4,59	4,9	31,26	187	-	№199 Сборник рецептур блюд
	Бутерброд с сыром	40/45	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№3 Сборник рецептур блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептур блюд
Итого за завтрак		355/405	11,39	13,37	60,85	408,0	2,94	
2-ой завтрак	Напиток	150/180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	№420 Сборник рецептур блюд
	кисломолочный							
Итого за 2-ой завтрак		150/180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	
	Суп гороховый	150/180	5,49	5,27	16,32	134,8	5,8	№87 Сборник рецептур блюд
	Плов из курицы	160/210	22,26	7,73	35,69	301,0	1,01	№321 Сборник рецептур блюд
	Салат из капусты	30/50	0,45	3,65	1,43	40,4	5,7	№21 Сборник рецептур блюд
	Компот из сухофруктов	150/180	0,27	0,11	20,1	82,5	23,5	№394 Сборник рецептур блюд
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,5	5,4	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,5	70,5	-	
Итого за обед		560/690	33,48	17,56	93,44	698,8	36,01	
Полдник								
	Пудинг из творога	65/130	26,31	18,08	25,73	385,5	0,36	№249 Сборник рецептур блюд
	Кондитерское изделие	10/20	3,70	5,00	34,10	183	-	
	Кисель из смородины	180/200	0,16	2,8	24,3	98	22	№401 Сборник рецептур блюд
	Фрукт свежий банан	100/100	0,90	0,20	23,07	98	60	№386 Сборник рецептур блюд
Итого за полдник		325/430	31,07	26,08	107,2	764,5	82,36	
Итого за день			81,16	61,51	269,05	1963,3	121,85	

Неделя 2

День 8

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная пшеничная	130/160	4,59	4,9	31,26	187	-	№199 Сборник рецептов блюд
	Бутерброд с маслом	40/40	2,45	7,55	14,62	136	-	№1 Сборник рецептов блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
	Итого за завтрак	350/400	11,39	13,37	60,85	408,0	2,94	
2-ой завтрак	Кефир	150/180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	№420 Сборник рецептов блюд
Итого за 2-ой завтрак		150/180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	
Обед	Суп рыбный	150/180	12,8	0,6	9,2	105,5	5,9	№ Сборник рецептов блюд
	Капуста тушеная	110/130	3,1	4,9	14,2	112,7	25,8	№354 Сборник рецептов блюд
	Суфле куриное	60/80	13,69	7,1	2,45	128,0	0,03	№327 Сборник рецептов блюд
	Огурец соленый	30/50	0,23	1,83	0,71	20,19	2,9	
	Напиток шиповника	150/180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,0	№417 Сборник рецептов блюд
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,5	5,4	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,5	70,5	-	
Итого за обед		570/690	35,44	15,48	65,13	585,49	124,63	
Полдник	Булочка домашняя	60/80	6,61	2,4	41,87	215,0	-	№452 Сборник рецептов блюд
	Салат из кукурузы	30/50	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	№12 Сборник рецептов блюд
	Кофейный напиток	150/180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№414 Сборник рецептов блюд
	Фрукт свежий банан	100/100	1,50	0,50	21,00	95	10,00	№386 Сборник рецептов блюд
Итого за полдник		340/410	13,51	9,8	83,51	476,58	17,01	
Итого за день			65,56	43,15	217,05	1562,07	145,12	

Неделя 2

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
350автрак	Каша молочная	130/160	4,59	4,9	31,26	187	-	№199 Сборник рецептов блюд
	рисовая							№3 Сборник рецептов блюд
	Бутерброд с сыром	40/45	6,68	8,45	19,39	180	0,11	№412 Сборник рецептов блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	
Итого за завтрак		355/405	11,39	13,37	60,85	408,0	2,94	
2-ой завтрак	Сок	150/180	0,90	-	18,18	76	3,60	№418 Сборник рецептов блюд
Итого за 2-ой завтрак		150/180	0,90	-	18,18	76,0	3,60	
Обед	Борщ свекольник	150/180	2,04	5,0	14,11	109,8	8,78	№64 Сборник рецептов блюд
	Мясо тушеное с овощами	160/210	21,71	16,55	15,02	296,0	5,20	№290 Сборник рецептов блюд
	Помидор соленый	30/50	0,23	1,83	0,71	20,19	2,9	
	Компот из сухофруктов	150/180	0,27	0,11	20,1	82,5	23,5	№394 Сборник рецептов блюд
	Хлеб ржаной	40/40	2,64	0,5	5,4	69,6	-	
	Хлеб пшеничный	30/30	2,37	0,3	14,5	70,5	-	
Итого за обед		560/690	29,26	24,29	69,84	648,59	40,38	
	Омлет	65/85	11,28	20,19	2,27	235,5	0,23	№229 Сборник рецептов блюд
	Икра кабачковая	30/50	0,54	2,82	3,55	42,0	3,31	№54 Сборник рецептов блюд
	Кофейный напиток	150/180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№414 Сборник рецептов блюд
	Фрукт свежий апельсин	100/100	1,50	0,50	21,00	95	10,00	№386 Сборник рецептов блюд
Итого за полдник		345/415	16,99	26,7	42,64	479,5	14,97	
Итого за день			58,54	64,36	191,51	1612,09	61,89	

Неделя 2

Прием	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	Рецептура
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150/200	4,59	4,9	31,26	187	-	№199 Сборник рецептов блюд
	Бутерброд с повидлом	45	2,49	0,04	3,93	156	0,10	№2 Сборник рецептов блюд
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02	10,20	41	2,83	№412 Сборник рецептов блюд
Итого за завтрак		350/405	11,39	13,37	60,85	408,0	2,94	
2-ой завтрак	Ряженка	150/180	5,22	4,50	7,56	92	0,54	№420 Сборник рецептов блюд
Итого за 2-ой завтрак		150/180	5,22	4,50	7,56	92,0	0,54	
Обед	Суп с макаронами	150/180	2,69	2,84	17,1	105,0	8,25	№88 Сборник рецептов блюд
	Каша гречневая	110/130	10,86	10,86	19,4	243,9	4,1	№292 Сборник рецептов блюд
	Тефтеля мясная	60/80	12,7	9,15	14,9	193,0	1,11	№303 Сборник рецептов блюд
	Салат винегрет	30/50	2,73	12,35	16,88	189,6	20,5	№46 Сборник рецептов блюд
	Напиток шиповника	150/180	0,61	0,25	18,67	79,0	90,0	№417 Сборник рецептов блюд
	Хлеб ржаной	40/40	3,3	0,6	16,7	87	-	
	Хлеб пшеничный	30/30	1,98	0,36	10,02	52	-	
Итого за обед		570/690	34,87	36,41	113,67	949,5	123,96	
Полдник	Ленивые вареники	65/120	9,22	5,48	29,18	202	5,6	№244 Сборник рецептов блюд
	Кондитерское изделие	10/20	3,70	5,00	34,10	183	-	
	Кисель из вишни	180/200	0,16	2,8	24,3	98	22	№401 Сборник рецептов блюд
	Фрукт свежий апельсин	100/100	0,90	0,20	23,07	98	60	№386 Сборник рецептов блюд
Итого за полдник		325/430	13,98	13,48	110,65	581,0	87,6	
Итого за день			65,46	67,76	292,73	2030,5	215,04	