

Утверждаю
Директор
МКОУ Панская школа-интернат
Г. В. Алямкин
«04» декабря 2023 год



Утверждаю
Директор
ООО «Калужский комбинат
школьного питания»
Е. И. Кашурина



М Е Н Ю

для организации питания в дошкольной разновозрастной группе

**Муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
«Панская основная общеобразовательная
школа-интернат»**

Примерное 10-дневное цикличное меню для детей в дошкольной группе

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций с 3 - 7 лет	Пищевые вещества, г			Энерг ценн, ккал	Номер рецептур ы
		Б	Ж	У		
Неделя 1 день 1						
Завтрак:						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,01	7,98	227,64	201,74	236
Кисель из концентрата	200	1	0,06	29,8	130	484
Хлеб пшеничный	25	2,3	0,27	19,7	62,8	576
Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	79
Итого завтрак:	435	8,44	15,56	277,23	460,64	
Обед:						
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	50	1,4	6,1	7,6	91	26
Суп картофельный с крупой гречневой, с мясом птицы	200	8	9,9	32,13	249,62	114
Капуста тушеная	130	3,6	6,12	21,06	124,2	380
Мясо птицы отварное	70	16,2	12	0,3	174	366
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	501
Хлеб ржаной	25	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	25	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Итого обед:	700	35,6	29,16	115,99	835,42	
Полдник:						
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	50	3,75	4,9	37,2	207,5	
Фрукты по сезону	150	0,6	0,46	15,46	68,38	82
Компот из сухофруктов	200	0,18	0,06	17,41	64,85	495
Итого полдник:	400	4,53	5,42	70,07	340,73	
Итого за день:	1535	48,6	50,14	463,29	1636,79	0
Неделя 1 День 2						
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом слив	200	7,78	8,25	39,05	261,25	230
Хлеб пшеничный	25	2,3	0,27	19,7	62,8	576
Сыр российский	10	5,5	6,16	0,33	79,97	75
Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	79
Какао с молоком	200	3,28	3,55	20,23	122,31	462
Итого завтрак:	515	19	25,48	79,4	592,43	
Обед						
Салат из капусты белокочанной с морковью	50	1,45	6	8,4	94	1
Суп гороховый с мясом птицы	200	6,4	9,38	6,6	136,42	127
Рыба тушеная с овощами	50\50	13,7	2,3	6,7	103	299
Рис отварной с маслом сливочным	130	4,64	5,85	45,74	253,44	205
Чай с лимоном	200	0,53	0,2	9,87	41,6	501
Хлеб ржаной	25	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	25	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Итого обед:	630	33,5	24,67	119,61	830,06	
Полдник:						
Запеканка творожная с джемом	120\20	6,6	11,9	38,1	402,1	279
Фрукты по сезону	150	0,6	0,46	15,46	68,38	82
Чай с сахаром	200	0,53		15,29	61,51	457
Итого полдник:	490	7,73	12,36	68,85	531,99	
Итого за день:	1635	60,2	62,51	267,86	1954,48	
Неделя 1 День 3						
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,83	8,28	27,78	212,23	234
Чай с сахаром с лимоном	200	0,53		15,29	61,51	459
Хлеб пшеничный	50	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	79
Итого завтрак:	460	12,1	16,07	72,66	465,44	

Обед						
Салат из моркови с яблоком	50	1	6,1	7,5	89	22
Суп-лапша домашняя	200	3	4,62	13,35	107,1	128
Котлеты куриные	70	15,6	15,38	13,79	254,29	372
Соус красный основной	20	0,1	1,3	3,09	28,15	422
Каша гречневая с маслом сливочным	130	10,6	7,94	47,05	302,2	202
Чай с сахаром	200	0,53		15,29	61,51	457
Хлеб ржаной	25	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	25	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Итого обед:	720	37,6	36,28	142,37	1043,85	
Полдник:						
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	50	3,75	4,9	37,2	207,5	
Фрукты по сезону	150	0,6	0,46	15,46	68,38	82
Чай с сахаром	200	0,53		15,29	61,51	457
Итого полдник:	400	4,88	5,36	67,95	337,39	
Итого за день:	1580	54,6	57,71	282,98	1846,68	
Неделя 1 День 4						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	9,32	9,3	44,65	299,5	235
Чай с сахаром	200	0,53		15,29	61,51	457
Хлеб пшеничный	50	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Сыр российский	10	5,5	6,16	0,33	79,97	79
Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	75
Итого завтрак:	470	20,1	23,25	89,86	632,68	
Обед						
Винерет овощной	50	1,6	6,2	6,6	88	47
Рассольник Ленинградский	200	5,27	7,22	24,06	186,4	100
Плов с мясом птицы	130	27,3	27,8	49,88	544,22	375
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Хлеб ржаной	25	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	25	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Итого обед:	630	41,6	42,25	154,85	1153,22	
Полдник:						
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
Фрукты по сезону	150	0,6	0,46	15,46	68,38	82
Какао с молоком	200	3,28	3,55	20,23	122,31	462
Итого полдник:	440	8,98	8,61	35,99	253,69	
Итого за день:	1540	70,7	74,11	280,7	2039,59	
Неделя 1 День 5						
Завтрак						
Лапша молочная с маслом сливочным	200	7,2	8,1	24,62	200,25	139
Чай с сахаром с лимоном	200	0,53		15,29	61,51	459
Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	75
Хлеб пшеничный	25	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Итого завтрак:	435	12,5	15,89	69,5	453,46	
Обед						
Салат из моркови с яблоком	60	1	6,1	7,5	89	22
Борщ из свежей капусты с картофелем	250	6,81	8,49	16,96	165,96	95
Тефтели из говядины	70	16,8	5,34	5,81	138,82	348
Каша гречневая с маслом сливочным	130	10,6	7,94	47,05	302,2	202
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	501
Хлеб ржаной	25	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	25	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Итого обед:	760	43	29,01	139,82	983,58	
Полдник:						
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Печенье	50	2,5	4,01	32,03	180	
Фрукты по сезону	150					

Итого полдник:	400	3,16	4,91	64,04	313	
Итого за день:	1595	58,6	49,81	273,36	1750,04	
Неделя 2 День 6						
Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	11,2	9,6	40,25	291,75	213
Какао с молоком	200	3,28	3,55	20,23	122,31	462
Хлеб пшеничный	25	2,3	0,27	14,75	62,8	576
Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	75
Итого завтрак:	435	16,9	20,67	75,32	542,96	
Обед						
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	50	1,4	6,1	7,6	91	26
Суп фасолевый	200	6,67	14,18	17,44	226,74	130
Гуляш из мяса птицы	70	20	19,5	3,3	258	327
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	6,66	5,4	35,46	221,4	256
Хлеб ржаной	25	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	25	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Итого обед:	700	42,2	46,21	138,11	1131,74	
Полдник:						
Яйцо отварное	40					
Фрукты по сезону	200	0,6	0,46	15,46	68,38	82
Какао с молоком	200	3,28	3,55	20,23	122,31	462
Итого полдник:	440	3,88	4,01	35,69	190,69	
Итого за день:	1575	62,9	70,89	249,12	1865,39	
Неделя 2 День 7						
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,83	8,28	27,78	212,23	234
Чай с сахаром с лимоном	200	0,53		15,29	61,51	459
Хлеб пшеничный	50	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	75
Сыр российский	15	2,26		20,7	36	79
Итого завтрак:	475	14,4	16,07	93,36	501,44	
Обед						
Салат и моркови с маслом растительным	60	1,2	6	11,2	104	21
Суп картофельный с рыбными консервами	200	9,3	11,4	10,05	180	122
Фрикадельки куриные	75\75	15,6	15,38	13,79	254,29	372
Рагу и овощей	150	3,42	7,74	16,83	153	177
Чай с сахаром	200	0,53		15,29	61,51	457
Хлеб ржаной	25	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	25	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Итого обед:	880	35,6	35,46	98,26	850,4	
Полдник:						
Запеканка творожная с джемом	130\20	6,6	11,9	38,1	402,1	279
Фрукты по сезону	200	0,6	0,46	15,46	68,38	82
Чай с сахаром	200	0,53		15,29	61,51	457
Итого полдник:	550	7,73	12,36	68,85	531,99	
Итого за день:	1905	57,7	63,89	260,47	1883,83	
Неделя 2 День 8						
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом слив	200	7,78	8,25	39,05	261,25	230
Чай с сахаром с лимоном	200	0,53		15,29	61,51	459
Хлеб пшеничный	25	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Сыр российский	15	2,26		20,7	36	79
Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	75
Итого завтрак:	450	15,3	16,04	104,63	550,46	
Обед						
Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1,45	6	8,4	94	1

Суп-лапша домашняя	200	3	4,62	13,35	107,1	128
Плов с мясом птицы	250	27,3	27,8	49,88	544,22	375
хлеб ржаной	25	2,20	0,40	12,80	76,00	574
хлеб пшеничный	25	4,60	0,27	15,00	62,8	576
Чай с сахаром	200	0,53		15,29	61,51	457
Итого обед:	760	39	39,09	114,72	882,83	
Полдник:						
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	50	3,75	4,9	37,2	207,5	
Фрукты по сезону	200	0,6	0,46	15,46	68,38	82
Компот из сухофруктов	200	0,18	0,06	17,41	64,85	495
Итого полдник:	450	4,53	5,42	70,07	340,73	
Итого за день:	1660	58,9	60,55	289,42	1774,02	
Неделя 2 День 9						
Завтрак						
Лапша молочная с маслом сливочным	200	7,2	8,1	24,62	200,25	139
Чай с сахаром с лимоном	200	0,53		15,29	61,51	459
Сыр российский	15	5,5	6,16	0,33	79,97	79
Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	75
Хлеб пшеничный	50	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Итого завтрак:	475	18	22,05	69,83	533,43	
Обед						
Винерет овощной	60	1,6	6,2	6,6	88	47
Щи из свежей капусты с картофелем	200	7,44	13,8	13,25	205,78	104
Рыба тушеная с овощами	70/50	13,7	2,3	6,7	103	299
Рис отварной с маслом сливочным	150	4,64	5,85	45,74	253,44	205
Сок фруктовый разливной	200	1	0,2	20,2	86	501
Хлеб ржаной	25	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	25	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Итого обед:	660	35,2	29,29	134,79	937,82	
Кондитерское изделие в индивидуальной упаковке	50	3,75	4,9	37,2	207,5	
Фрукты по сезону	200	0,6	0,46	15,46	68,38	82
Компот из сухофруктов	200	0,18	0,06	17,41	64,85	495
Итого полдник:	450	4,53	5,42	70,07	340,73	
Итого за день:	1585	57,7	56,76	274,69	1811,98	
Неделя 2 День 10						
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	9,32	9,3	44,65	299,5	235
Какао с молоком	200	3,28	3,55	20,23	122,31	462
Хлеб пшеничный	50	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Сыр российский	15	5,5	6,16	0,33	79,97	79
Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	75
Итого завтрак:	475	22,8	26,8	94,8	693,48	
Обед						
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	60	1,4	6,1	7,6	91	26
Суп гороховый	250	7,4	3,28	15,8	122,3	127
Котлеты куриные	90	15,6	15,38	13,79	254,29	372
Картофельное пюре с маслом сливочным	150	4,86	6	10,44	126	377
Чай с сахаром с лимоном	200	0,53		15,29	61,51	457
Хлеб ржаной	25	2,2	0,4	12,8	76	574
Хлеб пшеничный	25	4,6	0,54	29,5	125,6	576
Итого обед:	800	36,6	31,7	105,22	856,7	
Итого за день:	1275	59,4	58,5	200,02	1550,18	

Примечание:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд, кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, оздоровительных учреждений,