

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗМЕИНОГОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3» ЗМЕИНОГОРСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ

СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «ОГОНЕК»



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДЕТСКОМ САДУ КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «ОГОНЕК»

Рецептура блюд из книги «Рецептура блюд для детских учреждений» Т.В. Плотникова

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Каша из овсяных хлопьев молоч. жидкая	200	6,66	11,0	22,64	216,44	45
	Кофейный напиток на молоке	180	3,96	4,5	19,26	130,97	60
	Бутерброд с сыром	30/10	4,65	9,9	10,7	152,47	39
Итого за завтрак			15,27	25,4	52,6	499,88	
2-й завтрак	10 час. сок	100					
обед	Щи из св. капусты с мясом и со сметаной	200	2,9	4,8	6,8	94,4	13
	Плов с мясом птицы	210	11,6	10,68	38,26	273,0	79
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	58
	Хлеб пшеничный	70	5,25	0,35	35,0	165,9	72
Итого за обед			20,69	15,83	104,32	630,0	
полдник	Манник со сгущенным молоком	120/30	9,65	18,48	54,15	350,43	86
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	64
Итого за полдник			20,45	21,23	65,85	394,78	
Итого за 1 день			56,41	62,46	222,77	1524,66	

День 2							
завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	200	7,44	8,07	35,28	243,92	48
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	55
	Бутерброд с маслом	30/8	2,5	4,73	15,87	117,26	40
Итого за завтрак			15,52	18,56	71,27	514,02	
2-й завтрак	10 час. Сок яблочный	100					
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,28	12,9	106,6	6
	Котлета (биточки) рубленые	60	15,53	11,78	16,07	231,67	19
	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,6	26
	Соус томатный с маслом сливочным	60	0,74	1,8	5,86	42,73	68
	Напиток из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	57
	Хлеб пшеничный	70	5,25	0,35	35	165,9	72
Итого за обед			34,77	28,31	91,26	691,94	
полдник	Макаронны отварные с сыром	150	9,29	10,01	22,71	218,0	30
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	64
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	72
	Конфета	15	0,59	2,19	10,5	61,43	77
Итого за полдник			22,93	15,1	59,91	394,88	
Итого за 2 день			73,22	61,97	222,44	1600,84	
День 3							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	49
	Кофейный напиток витамин. на молоке	180	3,96	4,5	19,26	130,97	60
	Бутерброд с маслом	30/8	2,5	4,73	15,87	117,26	40
Итого за завтрак			13,22	19,65	60,99	473,17	
2-й завтрак	10 час. фрукты	100					
обед	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,4	13,8	92,0	5
	Рыба, запеченная в молочном соусе	60	6,3	1,56	2,94	51,0	25
	Рис припущенный	150	3,65	4,31	36,68	199,95	88
	Напиток из шиповника	180	0,22	0,09	16,5	90,0	87

	хлеб пшеничный	70	5,25	0,35	35,0	165,9	72
Итого за обед			17,22	10,71	104,92	598,85	
полдник	Сырники творожные запеченные	100	17,17	13,47	13,06	249,91	93
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,2	106,2	69
Итого за полдник			22,39	19,23	20,26	356,11	
Итого за 3 день			52,83	49,59	186,17	1428,13	
День 4							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,55	9,03	32,50	236,21	80
	Кофейный напиток на молоке	180	3,96	4,5	19,26	130,97	60
	Бутерброд с сыром	30/10	4,65	9,9	10,7	152,47	39
Итого за завтрак			14,16	23,43	62,46	519,65	
2-й завтрак	10 час. сок	100					
обед	Суп крестьянский со сметаной	200	2,42	1,62	13,2	92,08	8
	Гуляш из говядины	60	14,9	15,7	5,4	220,0	17
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81	41
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	58
	Хлеб пшеничный	70	5,25	0,35	35,0	165,9	72
Итого за обед			32,24	23,1	122,86	838,49	
полдник	Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	89
	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47,32	63
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	72
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	76
Итого за полдник			11,8	14,81	45,08	326,75	
Итого за 4 день			58,2	61,34	230,4	1684,89	
День 5							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9,0	20,64	187,04	3
	Какао на молоке	180	5,58	7,76	20,12	152,84	55

	Бутерброд с джемом или повидлом	30/10	1,8	2,84	20,88	117,08	38
Итого за завтрак			13,98	19,6	61,64	456,96	
2-й завтрак	10 час. сок	100					
обед	Суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,4	85
	Тефтели мясо – крупяные	60	15,62	13,5	6,09	211,23	21
	Картофельное пюре	100	2,17	3,12	5,36	82,6	26
	капуста тушеная	50	1,06	2,24	2,33	33,9	65
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,09	0,04	23,53	94,68	56
	Хлеб пшеничный	70	5,25	0,35	35,0	165,9	72
Итого за обед			36,93	19,85	81,53	693,71	
полдник	Булочка домашняя	80	5,82	10,02	43,14	286,4	34
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,2	106,2	69
Итого за полдник			11,04	15,78	50,34	392,6	
Итого за 5 день			61,95	55,23	193,51	1542,27	
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	3,16	5,09	13,17	111,58	46
	Кофейный напиток на молоке	180	3,96	4,5	19,26	130,97	60
	Бутерброд с сыром	30/10	4,65	9,9	10,7	152,47	39
Итого за завтрак			11,77	19,49	43,13	395,02	
2-й завтрак	10 час. сок	100					
обед	Щи из св. капусты с мясом и со сметаной	200	2,9	4,8	6,8	94,4	13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,8	41
	Птица в соусе с томатом	60	6,36	8,0	2,21	90,86	23
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	58
	Хлеб пшеничный	70	5,25	0,35	35,0	165,9	72
Итого за обед			24,18	18,58	113,27	711,66	

полдник	Пирожки печеные с повидлом или сгущенным молоком	80	4,16	1,6	48,24	223,76	37
	Напиток лимонный	180	0,14	0	17,35	70,88	61
	Конфета	15	0,59	2,19	10,5	61,43	77
Итого за полдник			4,89	3,79	76,09	356,07	
Итого за 1 день			40,84	41,86	232,49	1462,75	
День 2							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,54	5,18	20,09	144,99	50
	Какао-напиток витамин. на молоке	180	5,58	7,76	20,12	152,84	55
	Бутерброд с маслом	30/8	2,5	4,73	15,87	117,26	40
Итого за завтрак			12,62	17,67	56,08	415,09	
2-й завтрак	10 час. яблоки	100					
обед	Суп картофельный с клёцками, с мясом птицы	200	4,12	5,6	15,13	139,6	7
	Запеканка картофельная с мясом	150	28,35	25,65	63,9	635,91	84
	Свекла тушеная	60	0,98	1,8	4,90	41,12	28
	напиток из свежих фруктов	180	6,98	6,98	16,07	62,44	57
	Хлеб пшеничный	70	5,25	0,35	35,0	165,9	72
Итого за обед			45,68	40,38	135,0	1044,97	
полдник	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	19,14	13,34	20,73	287,63	90
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	64
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	72
Итого за полдник			32,19	16,24	47,43	403,08	
Итого за 2 день			90,49	74,29	238,51	1863,14	
День 3							
завтрак	Каша манная с маслом	200	6,05	7,85	30,33	216,6	43
	Кофейный напиток на молоке	180	3,96	4,5	19,26	130,97	60

	Бутерброд с джемом или повидлом	30/6	1,8	2,84	20,88	117,08	38
Итого за завтрак			11,81	15,19	70,47	464,65	
2-й завтрак	10 час. сок	100					
обед	Суп «Харчо» с мясом птицы	200	3,9	4,9	16,8	120,8	10
	Котлеты рыбные паровые	60	15,21	0,53	3,88	75,55	82
	Соус молочный	30	1,19	0,94	1,53	26,9	66
	Макароны отварные с маслом	100	3,68	3,01	17,63	112,3	29
	Напиток из шиповника	180	0,22	0,09	16,5	90,0	87
	Хлеб пшеничный	70	5,25	0,35	35,0	165,9	72
Итого за обед			29,45	9,82	91,34	591,45	
полдник	Оладьи печеные со сгущенным молоком	100	5,66	5,23	49,33	267,05	83
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,2	106,2	69
Итого за полдник			10,88	10,99	56,53	373,25	
Итого за 3 день			52,14	36,0	218,34	1429,35	
День 4							
завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	49
	Кофейный напиток витамин. на молоке	180	3,96	4,5	19,26	130,97	60
	Бутерброд с сыром	30/10	4,65	9,9	10,7	152,47	39
Итого за завтрак			15,37	24,82	55,82	508,38	
2-й завтрак	10 час. сок	100					
обед	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	200	2,8	4,7	7,8	93,6	1
	Бефстроганов из отварной говядины с молочным соусом	60	16,4	16,1	8,1	240,0	14
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	6,02	0,7	0,4	206,76	33
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,09	0,04	23,53	94,68	56
	Хлеб пшеничный	70	5,25	0,35	35,0	165,9	72
Итого за обед			30,56	21,89	74,83	800,94	

полдник	Омлет с зеленым горошком	150	8,85	12,24	5,4	165,98	32
	Чай сладкий с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47,32	63
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	15,0	71,1	72
	Печенье	20	1,5	1,95	14,9	83,4	76
Итого за полдник			12,8	17,99	47,27	367,8	
Итого за 4 день			58,73	64,7	177,92	1677,12	
День 5							
завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,0	222,38	44
	Какао на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	55
	Бутерброд с маслом	30/8	2,5	4,73	15,87	117,26	40
Итого за завтрак			15,06	20,91	60,99	492,48	
2-й завтрак	10 час. сок	100					
обед	Суп – лапша на курином бульоне	200	1,8	2,8	12,0	78,0	11
	Голубцы ленивые	200	13,5	16,9	11,6	253,0	16
	Компот из сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7	58
	Хлеб пшеничный	70	5,25	0,35	35,0	165,9	72
Итого за обед			21,49	20,05	82,86	593,6	
полдник	Булочка «Венская»	100	7,28	12,52	53,92	358,0	34
	Кисломолочный продукт	180	5,22	5,76	7,2	106,2	69
Итого за полдник			12,5	18,28	61,12	464,2	
Итого за 5 день			49,05	59,24	204,97	1550,28	
Итого за весь период			593,86	566,68	2127,52	15763,43	
Среднее значение за период			59,39	56,67	212,75	1576,34	

XV. Требования к составлению меню для организации питания детей разного возраста

15.1. Питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии и быть не меньше значений, указанных в таблице 3.

Таблица 3.

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

	0—3 мес.	4—6 мес.	7—12 мес.	1—2 г.	2—3 г.	3—7 лет
Энергия (ккал)	115*	115*	110*	1200	1400	1800
Белок, г	--	--	--	36	42	54
* в.т.ч. животный (%)				70	65	60
** г/кг массы тела	2,2	2,6	2,9	--	--	--
Жиры, г	6,5*	6*	5,5*	40	47	60
Углеводы, г	13*	13*	13*	174	203	261

Примечание:

* потребности для детей первого года жизни в энергии, жирах, углеводах даны в расчете г/кг массы тела;

** - потребности для детей первого года жизни, находящихся на искусственном вскармливании.

15.2. Ассортимент вырабатываемых на пищеблоке готовых блюд и кулинарных изделий определяется с учетом набора помещений, обеспечения технологическим, холодильным оборудованием.

В дошкольных образовательных организациях допускается доставка готовых блюд с комбинатов питания, пищеблоков дошкольных образовательных организаций, общеобразовательных организаций и организаций общественного питания.

Перетаривание готовой кулинарной продукции и блюд не допускается.

15.3. Питание должно быть организовано в соответствии с примерным меню, утвержденным руководителем дошкольной образовательной организации, рассчитанным не менее чем на 2 недели, с учетом физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп и рекомендуемых суточных наборов продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (Приложение 10).

В примерном меню содержание белков должно обеспечивать 12-15% от калорийности рациона, жиров 30-32%) и углеводов 55-58%.

При составлении меню учитываются национальные и территориальные особенности питания населения и состояние здоровья детей, а также в соответствии с рекомендуемым ассортиментом основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях (Приложение N 11).

15.4. При составлении примерного меню следует руководствоваться распределением энергетической ценности (калорийности) суточного рациона по отдельным приемам пищи с учетом таблицы 4.

Таблица 4.

Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %

Для детей с круглосуточным пребыванием	Для детей с дневным пребыванием 8—10 час.	Для детей с дневным пребыванием 12 час.
завтрак (20—25%) 2-й завтрак (5%) обед (30—35%) полдник (10—15%) ужин (20—25%) 2-й ужин — (до 5%) — дополнительный прием пищи перед сном — кисломолочный напиток с булочным или мучным кулинарным изделием	завтрак (20—25%) 2-й завтрак (5%) обед (30—35%) полдник (10—15%)	завтрак (20—25%) 2-й завтрак (5%) обед (30—35%) полдник (10—15%) */ или уплотненный полдник (30—35%) ужин (20—25%)* * вместо полдника и ужина возможна организация уплотненного полдника (30—35%)

