

Согласовано:

Директор школы №
Е.В.Сущевина

От «9» декабря 2024г



Утверждаю:

И.П.Никифоров А.Ю.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для организации завтраков, обедов и полдников для детского сада
(осенне-зимний период)
Для возрастной группы с 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя первая							
День 1							
Завтрак							
	Каша манная	150	3,69	6,33	16,14	136,33	262
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,26	ТТК
	Чай с лимоном	180	0,23	-	13,7	55,74	629
Итого:		350	5,4	6,91	40,12	244,33	
Обед							
	Суп с крупой	150	5,95	1,81	1,07	44,44	136
	Гуляш из курицы	50	3,57	6,04	1,99	109,5	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,64	4,52	34,07	113,96	463
	Чай с сахаром	150	0,15	-	11,26	45,63	628
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
Итого:		480	17,41	12,57	54,8	345,4	
Полдник							
	Напиток из цитрусовых	180	0,13	-	22	88,47	646
	Печенье	20	0,66	0,12	3,85	49,36	ТТК
Итого:		200	0,79	0,12	25,85	137,83	
Итого за день		1030	23,6	19,6	120,77	727,56	
День 2							
Завтрак							
	Каша геркулесовая	150	5,52	8,15	21,2	180,37	262
	Чай с сахаром	180	0,18	-	13,5	54,76	628
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,26	ТТК
Итого:		350	7,18	8,73	44,98	287,39	
Обед							
	Рассольник «Ленинградский»	150	3,93	3,74	2,96	70,58	129
	Шницель рубленый с соусом	50	4,56	6,08	7,3	113,16	416
	Макаронные изделия отварные	110	4,19	4,09	26,84	147,03	469
	Напиток из сока	150	0,37	-	13,8	24,09	ТТК
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
Итого:		480	14,15	14,11	57,31	386,73	
Полдник							
	Напиток из кураги	150	0,12	-	17,64	66,86	704
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	-	9,8	40,8	ТТК
Итого:		250	0,52	-	27,44	107,66	
Итого за день		1080	21,85	22,84	129,73	781,78	
День 3							
Завтрак							
	Каша ячневая	150	4,99	6,43	22,25	166,81	257
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,23	-	13,7	55,74	629
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,26	ТТК
Итого:		350	6,7	7,01	46,23	274,81	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,46	1,89	16,92	120,7	138
	Жаркое по - школьному	110	7,21	9,67	17,45	161,8	ТТК
	Напиток из цитрусовых	150	0,1	-	18,3	66,2	646
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
	Огурец свежий или консервированный	20	0,16	-	0,52	2,72	ТТК
Итого:		480	13,03	11,76	59,6	383,29	
Полдник							
	Напиток кисломолочный	150	4,5	4,8	6	88,5	ТТК
	Пряники	50	1,6	1,4	40,05	179,2	ТТК
Итого:		200	6,1	6,2	46,05	267,7	
Итого за день		1030	25,83	24,97	151,88	925,8	

День 4							
завтрак							
	Каша пшеничная	150	4,33	6,07	17,74	186,09	262
	Чай с сахаром и апельсином	180	0,26	-	14,24	57,96	ТТК
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,26	ТТК
Итого:		350	6,07	6,65	42,26	296,31	
обед							
	Щи из свежей капусты	150	3,48	3,62	5,52	68,68	120
	Котлета рыбная	50	5,55	4,72	7	81,6	324
	Рис отварной	110	2,84	3,71	28,09	148,95	465
	Чай с сахаром	150	0,15	-	11,26	45,63	628
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
Итого:		480	13,12	12,25	58,28	376,73	
Полдник							
	Напиток кисломолочный	150	4,5	4,8	6	88,5	ТТК
	Печенье	50	1,65	0,3	9,62	123,4	ТТК
Итого:		200	6,15	5,1	15,62	211,9	
Итого за день		1030	25,34	24	116,16	884,94	
День 5							
завтрак							
	Каша пшеничная	150	4,33	6,07	17,74	186,09	262
	Чай с сахаром	180	0,18	-	13,5	54,76	628
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,26	ТТК
Итого:		350	5,99	6,65	41,52	293,11	
обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,03	3,04	5,4	65,07	139
	Плов гречневый с овощами и курой	130	6,63	9,45	20,7	175	ТТК
	Кисель	180	0,09	-	25,07	111,06	591
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
Итого:		480	11,85	12,69	57,58	383	
Полдник							
	Напиток из кураги	150	0,12	-	17,64	66,86	704
	Фрукты (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	ТТК
Итого:		250	0,52	0,3	27,94	113,86	
Итого за день		1060	18,36	19,64	127,04	789,97	
Среднее значение за период:		5230	114,98	111,05	645,58	4110,05	
Неделя вторая							
День 6							
завтрак							
	Каша рисовая	150	3,32	6,34	19,21	147,2	262
	Чай с сахаром	180	0,18	-	13,5	54,76	628
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,26	ТТК
Итого:		350	4,98	6,92	42,99	254,22	
Обед							
	Суп картофельный с крупой	150	5,95	1,81	1,07	44,44	136
	Котлета куриная	50	4,99	5,77	4,79	101,15	ТТК
	Макаронные изделия отварные	110	4,19	4,09	26,84	147,03	469
	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	63,6	ТТК
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
Итого:		480	16,98	11,87	54,26	388,09	
Полдник							
	Винегрет	100	1,4	10,1	6,8	124	60
	Хлеб Дарницкий	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
	Чай с лимоном	160	0,21	-	12,18	49,54	629
Итого:		280	2,71	10,3	25,39	205,41	
Итого за день		1110	24,67	29,09	122,64	847,72	
День 7							
Завтрак							
	Каша пшеничная	150	4,33	6,07	17,74	186,09	262
	Чай с сахаром и апельсином	180	0,26	-	14,24	57,96	ТТК
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,26	ТТК
Итого:		350	6,07	6,65	42,26	296,31	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	4,18	4,35	6,62	82,42	120
	Плов рисовый с овощами и птицей	110	6,45	8,03	15,97	166,1	ТТК
	Огурец свежий или консервированный	20	0,16	-	0,52	2,72	ТТК
	Напиток из сока	150	0,37	-	13,8	24,09	ТТК
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК

Итого:		480	12,26	12,58	43,32	307,2	
Полдник							
	Напиток кисломолочный	150	4,5	4,8	6	88,5	ТТК
	Фрукт (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	ТТК
Итого:		250	4,9	5,1	16,3	135,5	
Итого за день		1080	23,23	24,33	101,88	739,01	
День 8							
Завтрак							
	Каша манная	150	3,69	6,33	16,14	136,33	262
	Чай с лимоном	180	0,23	-	13,7	55,74	629
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,26	ТТК
Итого:		350	5,4	6,91	40,12	244,33	
обед							
	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	3,76	3,61	9,5	85,5	110
	Котлеты рубленые мясные	50	8,32	7,88	7,31	133,51	416
	Макаронные изделия отварные	110	4,19	4,09	26,84	147,03	469
	Кисель	150	0,07	-	20,9	92,55	591
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
Итого:		480	17,44	15,78	70,96	490,46	
Полдник							
	Напиток кисломолочный	150	4,5	4,8	6	88,5	ТТК
	Вафли	50	1,6	1,4	40,55	171,05	ТТК
Итого:		200	6,1	6,2	46,55	259,55	
Итого за день		1030	28,94	28,89	157,63	994,34	
День 9							
завтрак							
	Каша ячневая	150	4,99	6,43	22,25	166,81	257
	Чай с апельсином	180	0,26	0	14,24	57,96	ТТК
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,26	ТТК
Итого:		350	6,73	7,01	46,77	277,06	
обед							
	Суп картофельный с бобовыми	150	5,79	3,09	7,13	79,5	138
	Плов гречневый с овощами и курой	130	6,63	9,45	20,7	175	ТТК
	Чай с сахаром	180	0,18	-	13,5	54,76	628
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
Итого:		480	13,7	12,74	47,74	341,13	
Полдник							
	Напиток кисломолочный	150	4,5	4,8	6	88,5	ТТК
	Печенье	50	1,65	0,3	9,62	123,4	ТТК
Итого:		200	6,15	5,1	15,62	211,9	
Итого за день		1030	26,58	24,85	110,13	830,09	
День 10							
Завтрак							
	Каша пшеничная	150	4,33	6,07	17,74	186,09	262
	Чай с лимоном	180	0,23	-	13,7	55,74	629
	Батон нарезной	20	1,48	0,58	10,28	52,26	ТТК
Итого:		350	6,04	6,65	41,72	294,09	
обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	4,03	3,04	5,4	65,07	139
	Колбаски куриные со сметанным соусом	50	5,24	8,78	4,33	108,2	ТТК
	Рис отварной	110	2,84	3,71	28,09	148,95	465
	Чай с сахаром	150	0,15	-	11,26	45,63	628
	Хлеб «Дарницкий»	20	1,1	0,2	6,41	31,87	ТТК
Итого:		480	13,36	15,73	55,49	399,72	
Полдник							
	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	6,67	3,75	34,03	196,61	674
	Чай с апельсином	150	0,22	-	11,86	48,3	ТТК
Итого:		270	6,89	3,75	45,89	244,91	
Итого за день		1100	26,29	26,13	143,1	938,72	
Среднее значение за период:		5350	129,71	133,29	635,1	4349,88	

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Все напитки и сладкие блюда готовятся только по технологии приготовления компотов.
2. Овощи урожая прошлого года с 01 марта используются только после тепловой обработки.
3. При приготовлении блюда используется только лимонная кислота.
4. Блюда из курицы проходят двойную термическую обработку: обжариваются и тушатся в соусе или бульоне в жарочном шкафу.

5. Приготовление соусов производится непосредственно перед подачей блюда.
6. Исходя из стоимости сырья в меню завтраков и обедов возможно включение свежих фруктов и овощей, натуральных соков.
7. Для увеличения потребления йода используется йодированный хлеб, для приготовления блюд используется йодированная соль и продукты с богатым содержанием йода (морская рыба-сайда, пикша)
8. Для составления примерного циклического меню были использованы технико-технологические карты и сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
9. Химический состав и энергетическая ценность блюд рассчитаны по справочнику «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией А.А.Покровского 1976г, при расчете применены потери пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов.
10. Меню составлено согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004г.
11. В целях соблюдения СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и в связи с отсутствием производственных столов с охлаждаемой поверхностью из меню исключены холодные закуски, овощи порционно, для соблюдения норм пищевых веществ, витаминов, и минеральных веществ в меню включены блюда из отварных овощей, напитки из фруктов.