

Согласовано

Начальник Территориального

отдела Управления Роспотребнадзора

по Чукотскому автономному округу

по Анадырскому району

М.И. Имомкулов Имомкулов Н.И.

2020 г.



Утверждено

Директор МБОУ "Центр образования

села Мейнильгытлыно"

М.А. [Signature] М.А. [Signature]

21.08.2020 г.



Примерное 2-х недельное (десятидневное) меню

Для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет

с 10,5 часовым пребыванием, посещающих дошкольное отделение

МБОУ "Центр образования с. Мейнильгытлыно"

на 2020-2021 учебный год

Сборник рецептур	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		B ₁	B ₂	С	Ca	Fe			
1 день															
Завтрак															
2008	189	Каша манная молочная яичная с маслом сливочным	150/5	4,5	6,15	21,98	161,25	0,045	0,105	0,2	94,11	0,3			
2004	263,264	Чай с сахаром	150/9	9	2,295	9,75	36,96	0	0,005	4,5	8,7	0,405			
2004	1	Бутерброд с сыром	45	5,2335	11,133	12,042	171,5265	0,1035	0,081	0,2585	184,221	0,7875			
				18,7335	19,578	43,772	369,7365	0,1485	0,191	4,9385	287,031	1,4925			
II завтрак															
н/к	н/к	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	17,6	0,012	0,008	4	6,4	0,88			
Сб.2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3	10,5	2,1			
				0,91	0,31	19,07	86,6	0,027	0,023	7	16,9	2,98			
Обед															
2005	70	Огурец соевый	45	0,09	0	0,18	1,485	0	0	0,585	2,61	0,09			
2004	57	Суп картофельный с кашками с мясом ливерным	180	1,476	2,232	9,054	62,28	0,054	0,036	4,14	16,398	0,486			
2004	271	Кусин рыбные	60	8,142	2,502	3,21	67,998	0,042	0,06	0,21	28,302	0,33			
2008	125	Картофельное пюре с морковью	100	1,9	3,08	12,01	83,4	0,09	0,07	10,5	24,98	0,67			
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с ягл. «Съ»	150	0,675	0,12	35,67	147,375	0,03	0	0	23,625	0,795			
н/к	н/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0,06	0	0	6,9	0,57			
				14,653	8,234	74,614	426,618	0,276	0,166	15,435	102,815	2,941			
Полдник															
2004	75	Пудинг из моркови и яблок	200	4,9	6,8	30,09	216,24	0,01	0,018	7,79	121,9	0,88			
2008	282	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	18,32	72	0	0	4,8	5,16	0,12			
				5,01	6,81	48,41	288,24	0,01	0,018	12,59	127,06	1			
Ужин															
2004	10	Салат из моркови	40	0,5	0,04	4,644	20,92	0,024	0,028	1,92	10,428	0,276			
2008	156	Тортен мясо-арбузные	70	8,848	6,643	4,529	118,111	0,035	0,084	0,56	6,321	1,393			
2004	119	Суп томатный с мясом сливочным	25	0,3075	0,75	2,4425	17,8025	0,0075	0,0025	0,5525	2,0675	0,0925			
2004	55	Картофель отварной, посыпанный с растительным маслом	150	3,06	4,935	19,965	161,715	0,165	10,065	14,145	14,67	1,425			
2008	434	Молоко кипяченное	150	4,58	4,08	7,575	85,005	0,006	0,24	2,055	189,6	0,165			
н/к	н/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0,06	0	0	6,9	0,57			
				19,6655	16,748	53,6455	467,6335	0,2975	10,4195	19,2325	229,9865	3,9215			
				58,972	51,68	239,5115	1638,828	0,759	10,8175	59,196	763,7925	12,335			
Итого за день				140	0,9	4									
Среднесуточная сбалансированность															

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe					
2 день																	
Завтрак																	
2008	189	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	6,81	7,77	30,135	217,485	0,135	0	1,215	138,51	2,43					
2004	261	Чай с молоком	150/9	2,34	2,43	13,275	81,96	0,015	0,105	0,495	96,075	0,48					
2005	3	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	2	2,028	6,286	52,286	-	-	0,012	-	-					
				11,15	12,228	49,696	351,731	0,15	0,105	1,722	234,585	2,91					
Итого за день																	
Среднедневная сбалансированность				0,9	0,7	4	50,242	41,035	230,969	1526,129	0,837	1,503	37,455	663,281	16,618		
Обед																	
Полдник																	
2004	53	Салат из отварной свеклы с листьями поролком	45	0,75	1,881	3,69	34,695	0,02	0,018	4,41	12,56	0,58					
2004	38	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	200	2,16	2,26	13,72	83,8	0,1	0,06	6,6	19,68	0,86					
2008	290	Печеночные оладьи	100	7,1	7,22	5,46	158,43	0,136	0,759	11,48	19,28	3,009					
2004	186	Каша гречневая рассычатая	100	5,7	4,82	27,45	180,34	0,14	0,07	0	9,49	3,03					
н/к	н/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0,06	0	0	6,9	0,57					
				18,08	16,481	64,81	521,345	0,456	0,297	22,49	67,91	8,049					
2004	294	Пирожок печеный из дрожжевого теста с яблоком	60	7,56	3,42	21,78	147,6	0,072	0,06	0,06	12,84	0,852					
2004	241	Компот из сухофруктов	180	0,936	0	24,26	96,696	0,018	0,036	0,72	37,026	0,612					
				8,496	3,42	46,04	244,296	0,09	0,096	0,78	49,866	1,464					
Ужин																	
2004	102	Запеканка из круп с молоком стручковым	80/40	4,656	4,256	29,088	171,272	0,048	0,128	0,408	96,32	0,44					
2004	255	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,575	85,005	0,006	0,24	2,055	189,6	0,165					
н/к	н/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0,06	0	0	6,9	0,57					
				11,606	8,636	51,153	320,357	0,114	0,368	2,463	292,82	1,175					
Итого за день				50,242	41,035	230,969	1526,129	0,837	1,503	37,455	663,281	16,618					
Среднедневная сбалансированность				0,9	0,7	4	50,242	41,035	230,969	1526,129	0,837	1,503	37,455	663,281	16,618		

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
7 день													
Завтрак													
2004	44	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5	4,39	4,36	14,99	116,25	0,06	0,011	0,75	141	0,27	
2004	261	Чай с молоком	150/9	2,34	2,43	13,275	81,96	0,015	0,105	0,495	96,075	0,48	
2010	1	Бульон с сарлом	45	5,2335	11,133	12,042	171,5265	0,1035	0,081	0,2385	184,221	0,7875	
				11,9635	17,923	40,307	369,7365	0,1785	0,197	1,4835	421,296	1,4375	
II завтрак													
к/к	к/к	Груша свежая	40	0,16	0,12	4,12	18,4	0,012	0,012	2	7,6	0,92	
СБ,2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3	10,5	2,1	
				0,91	0,27	19,27	87,4	0,027	0,027	5	18,1	3,02	
Обед													
2005	70	Помидор соевый	45	0,495	0,045	0,72	5,85	0	0	0	0	0	
2004	39	Суп картофельный с макаронами фригидальскими	172/28	5,2	4,24	11,62	133,8	0,14	0,08	10,52	24,86	1,6	
2004	152	Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,03	0,02	0,6	2,84	0,14	
2004	228	Суп красный овощной	35	0,48	1,37	2,16	21,7	0,01	0,07	0	0	0,27	
2004	211	Горошина	100	4,2	2,3	12,5	113	0,1	0,13	0	43,08	0,7	
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0,06	0	0	6,9	0,57	
2008	402	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	170	0,675	0,12	35,67	147,375	0,03	0	0	23,625	0,795	
				17,92	14,075	79,01	609,405	0,37	0,3	11,12	101,305	4,075	
Полдник													
2005	100	Бульон с молоком ступеным	20/10	2,24	1,01	15,27	81	0,03	0,02	0,01	34,7	0,24	
2004	255	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,575	85,005	0,006	0,24	2,055	189,6	0,165	
				2,24	1,01	15,27	81	0,03	0,02	0,01	34,7	0,24	
Ужин													
СБ,2008	211	Макароны запеченные с сарлом, с маслом сливочным	150/5	8,52	10,16	32,52	292,8	0,05	0,03	0	92	0,8	
2008	282	Паштет ливерный	150	0,11	0,01	18,32	72	0	0	4,8	5,16	0,12	
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0,06	0	0	6,9	0,57	
				11	10,47	65,33	428,88	0,11	0,03	4,8	104,06	1,49	
		Итого за день		44,0335	43,748	219,187	1576,4215	0,7155	0,574	22,4135	679,461	10,3625	
		Среднедневная сбалансированность		0,8	0,8	4							

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe				
8 день																
Завтрак I																
2004	99	Каши вязкая жидкая молочная с маслом сливочным	150/3	4,98	5,69	21,1	153	148,85	0,41	0,09	0,06	1,46				
2004	250	Кавказ с молоком стученным	150	1,5	1,9	14,2	83,3	0,02	0,02	0,29	90,35	3,29				
к/к	к/к	Мясо порционно	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012	0	2,4	0,02				
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0,06	0	0	6,9	0,57				
				8,93	15,14	49,92	366,38	148,931	0,442	0,38	99,71	5,34				
II завтрак																
к/к	к/к	Яблоко	40	0,16	0,16	3,92	17,6	0,012	0,008	4	6,4	0,88				
Сб,2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3	10,5	2,1				
				0,91	0,31	19,07	86,6	0,027	0,023	7	16,9	2,98				
Обед																
2004	32	Салат из свеклы с маслом растительным	40	1,68	3,24	4,04	52	0,03	0,013	3,15	21,6	0,86				
2008	99	Суп картофельный с горохом и грибами	150/10	2,6	1,4	21,81	124	0,096	0,06	3,6	30	1,14				
2008	290	Пюревые оладьи	100	7,1	7,22	5,46	158,43	0,136	0,759	11,48	19,28	3,009				
2008	338	Омлет тушеные	100	2,27	3,8	9,33	82,7	0,09	0,06	19	64	1,1				
2008	402	Копчет из смеси сухофруктов с вит. С ₁₀₀	170	0,675	0,12	35,67	147,375	0,03	0	0	23,625	0,795				
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0,06	0	0	6,9	0,57				
				16,695	16,08	90,8	628,585	0,442	0,892	37,23	165,405	7,474				
Надзник																
2008	451	Пирожок с повидлом	100	2,3	0,9	25,9	130	0,1	0,05	16,67	21,67	0				
2004	263,264	Чай с сахаром	150/9	9	2,295	9,75	36,96	0	0,005	4,5	8,7	0,405				
				11,3	3,195	35,65	166,96	0,1	0,055	21,17	30,37	0,405				
Ужин																
2004	4/8	Плов из мяса кур	200	14,8	16,6	36,8	348	0	0,2	1	21,4	2,2				
2008	406	Кисель из кураги	150	0,53	0,08	27,75	113,25	0,015	0,05	0	20	0,2				
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0,06	0	0	6,9	0,57				
				17,7	16,98	79,04	525,33	0,075	0,25	1	48,3	2,97				
		Итого за день		55,535	51,705	274,48	1773,855	149,575	1,662	66,78	360,685	19,169				
		Среднедневная сбалансированность		0,8	0,8	4										

Сборник рецептов	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Дистиллированная вода (мл)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
9 день													
Завтрак													
2004	88	Каша овсяная молочная манная	150/3	4,66	5,6	18,82	144	0,06	0,05	1,46	136,97	0,23	
2004	200,264	Чай с лимоном	150/9/4	0,04	0	9,1	35	0	0	0	5	1	
2005	3	Бутерброд с маслом и сыром	20/4/9	2	2,028	6,286	52,286	-	-	0,012	-	-	
				6,7	7,628	34,206	231,286	0,06	0,05	1,472	141,97	1,23	
Полдник													
К/К	К/К	Апельсин	40	0,36	0,08	3,24	17,2	0,04	0,03	60	34	0,3	
СБ,2008	442	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3	10,5	2,1	
				1,11	0,23	18,39	86,2	0,055	0,045	63	44,5	2,4	
Обед													
2004	9	Салат из отварной моркови с чесноком	45	0,52	3,79	2,37	42	0,02	0,02	1,59	19,4	0,23	
2004	33	Расходники: лебни ржаной с маслом и сметаной	200/8/5	3,28	4,8	16,76	116,11	0,09	0,06	6,57	23,77	0,86	
2007	151	1 огуфка лебниве	150	12,15	13,65	8,9	241,04	0,06	0,045	22,5	57	3	
2008	411	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	150	0	0	23,6	105,4	0,0075	0,006	1,5	3,75	0,3	
К/К	К/К	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0,06	0	0	6,9	0,57	
				18,32	22,54	66,12	568,63	0,2375	0,131	32,16	110,82	4,96	
Ужин													
2011	455,588	Растетан с рыбой	24	4,5	5,1	21,7	127,9	0,06	0,05	1,19	18,82	0,44	
2004	263,264	Чай с сахаром	150/9	9	2,295	9,75	36,96	0	0,005	4,5	8,7	0,405	
				13,5	7,395	31,45	164,86	0,06	0,055	5,69	27,82	0,845	
Ужин													
2004	153	Жаркое гов-говашнему	150	5,63	3,98	11	170,45	0,01	0,02	6,13	44,38	0,73	
К/К	К/К	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	64,08	0,06	0	0	6,9	0,57	
2004	255	Молоко кипяченное	150	4,58	4,08	7,575	85,005	0,006	0,24	2,055	189,6	0,165	
К/К	К/К	Печенье «Колосик»	50	3,1	8,9	22,9	185	0	0	0	0	0	
				15,68	17,26	55,965	504,435	0,076	0,26	8,185	240,88	1,465	
Итого за день				56,31	55,053	206,131	1555,511	0,4885	0,541	110,507	565,69	10,9	
Среднесуточная сбалансированность				1,1	1,1	4							

Итого:

Средняя балансовпроцентность за 10 дней	1	1	4						
Итого за 10 дней	495,748	497,5388	2144,9996	14814,818					
В среднем за 1 день	49,5748	49,75388	214,49996	1481,4818					