

ПРИКАЗ

28.08.2023

№ 268/1

**О составлении и утверждении
циклического (перспективного) меню**

Во исполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (утв. Постановлением № 32 от 27.10.2020 г.) с целью организации качественного питания детей в детском саду

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Ответственному Федорив М.В. (заведующей столовой) разработать проект единого циклического (перспективного) меню на осенне-зимний период для МБОУ «Усть-Черновская СОШ», филиал «Керосская ООШ», детских садов «Веслянка», «Солнышко»;
2. Ответственному Федорив М.В. предоставить единое циклическое (перспективное) меню на осенне-зимний период для утверждения руководителю организации;
3. Заведующим столовых: Чезгановой Г.К., Федорив М.В. и заведующей хозяйственной частью Третьяковой Г.П. ежедневное меню оформлять в соответствии с утверждённым циклическим меню, ежедневно размещать меню на сайте организации;
4. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой

И.о.директора школы:

С приказом ознакомлены:



Щетнёва Н.М.

Федорив М.В.

Третьякова Г.П.

Чезганова Г.К.

Утверждаю:
И.о. директора
МБОУ «Усть-Черновская СОШ»
Бычкова О.В.



Примерное двухнедельноециклическое меню
дошкольного питания МБОУ «Усть – Черновская СОШ»
структурное подразделение д/с «Веслянка»
на осенне-зимний период.

**СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ,
РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ**

для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений.

Составители: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С.,

Лир Д.Н., Гришина А.С., Кашина Е.В.

7-е издание, переработанное и дополненное, 2013г.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
273	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7	8	32	255	0.2	1	0	0.1	130	174	39	1	
99	Бутерброд со сливочным маслом	40	2	17	10	197	0.02	0.2	0.12	0.4	6	17	3	0.3	
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0.3	
	итого	420	9	25	57	512	0.2	2	0.1	0.4	264	296	61	3	
2-ой Завтрак															
537	Сок фруктовый (апельсиновый)	100	1	0	0	60	0	4	0	0	18	0	0	0	
Обед															
147	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1	4	6	66	0	15	0	2	27	38	18	0.6	
417	Котлета куриная	70	11	8	7	132	0.1	0.6	0.03	0.3	26	66	13	1	
462	Соус томатный	30	0	1	2	20	0	0.5	0	0.06	1	5	2	0.1	
297	Макаронные отварные	130	5	1	25	126	0	0	0	0.7	5	31	7	0.7	
115	Хлеб ржаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1	
516	Кисель плодово-ягодный	200	1	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0	
	итого	680	20	14	79	518	0.2	14	0.04	6	86	303	83	4	
Полдник															
170	Суп молочный с рисом	180	4	5	15	119	0	1	0	0	140	123	21	0.2	
608	Пряник	50	3	2	37	183	0	0	0	1	5	25	5	0.4	
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0.4	
	итого	430	7	7	67	363	0	4	0	1	159	148	26	1	
	Итого за день	1630	37	46	203	1453	0.4	24	0.14	7	527	747	170	8	

День: вторник
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
261	Каша ячневая	180	6	10	32	244	0	1	0	1	150	226	33	1
102	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	124	0	0	0	0	6	12	3	0
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0
	итого	420	7	14	67	428	0	1	0	1	167	241	36	1
2-ой Завтрак														
537	Сок фруктовый (яблочный)	100	1	0	0	46	0	2	0	0	7	0	0	1
Обед														
139	Суп с рыбными консервами	200	7	6	13	133	0	6	0	1	51	133	39	1
391	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	70	11	8	4	133	0	0	0	0	15	116	12	2
462	Соус томатный	30	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0
419	Рис отварной	130	3	5	29	177	0	0	0	0	4	61	20	0
115	Хлеб ржаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
	итого	680	23	20	73	576	0	10	0	1	96	362	87	4
Полдник														
301	Макароны отварные с сыром	130	8	7	22	179	0	0	0	1	135	109	13	1
512	Кофейный напиток со сгущённым молоком	200	3	2	21	113	0	0	0	0	129	87	13	1
	итого	330	11	9	43	292	0	0	0	1	264	196	26	2
	Всего за день	1530	42	43	183	1342	0	13	0	3	534	799	149	8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
274	Каша рисовая, молочная жидкая	180	5	8	29	206	0	1	0	0	129	137	28	0
97	Бутерброд с сыром	35	5	8	7	123	0	0	0	0	137	99	10	0
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0
	Итого	425	10	16	51	389	0	1	0	0	277	239	39	0
2-ой Завтрак														
537	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	1	0	0	55	0	4	0	0	20	0	0	0
Обед														
57	Салат из свеклы с чесноком	50	1	5	4	66	0	3	0	3	19	20	10	1
142	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1	4	9	76	0	8	0	2	28	42	21	1
412	Рагу из птиц	175	14	14	16	248	0	10	0	3	25	139	39	2
527	Компот из сухофруктов	200	0	0	27	110	0	4	0	0	22	16	14	1
115	Хлеб ржаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
	Итого	675	18	23	66	552	0	25	0	8	105	264	98	6
Полдник														
276	Плов Бухарский	180	5	19	53	411	0	6	0	8	46	138	54	1
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
	Итого	380	5	19	68	472	0	9	0	8	60	138	54	1
	Всего за день	1580	34	58	185	1468	0	39	0	16	462	641	191	7

Неделя: первая

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
171	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	146	0	1	0	0	164	137	21	0
102	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	124	0	0	0	0	6	12	3	0
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0
	итого	440	7	9	54	330	0	1	0	0	181	152	25	0
2-ой Завтрак														
	Фрукты (яблоко)	100	0	0	10	47	0	16	0	0	15	11	9	2
Обед														
160	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	2	4	12	90	0	8	0	2	21	54	16	1
410	Курица в соусе с томатом	100	12	12	3	160	0	1	0	0	33	90	15	1
243	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	7	32	219	0	0	0	1	12	176	117	4
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
115	Хлеб ржаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
	итого	680	23	23	72	582	0	12	0	3	91	317	162	7
Полдник														
326	Сырники из творога с повидлом	150	24	22	30	411	0	0	0	0	202	305	31	1
516	Кисель плодово-ягодный	200	1	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0
	итого	350	25	22	59	533	0	0	0	0	203	305	31	1
	Всего за день	1570	55	54	195	1492	0	29	0	3	490	785	227	10

Неделя: первая

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
254	Каша гречневая молочная вязкая	180	8	12	29	255	0	1	0	0	122	213	101	3
97	Бутерброд с сыром	35	5	8	7	123	0	0	0	0	137	99	10	0
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
	Итого	425	13	20	51	439	0	4	0	0	273	312	111	3
2-ой Завтрак														
	Фрукты (апельсин)	100	1	0	8	43	0	60	0	0	40	14	10	0
Обед														
66	Салат картофельный с зеленым горошком	50	2	6	10	77	0	5	0	3	9	33	9	0
149	Суп гороховый на курином бульоне	200	2	3	12	86	0	7	0	0	15	53	20	1
351	Котлеты или биточки рыбные	70	10	1	7	79	0	0	0	1	25	112	16	1
462	Соус томатный	30	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0
419	Рис отварной	130	3	5	29	177	0	0	0	0	4	61	20	0
115	Хлеб ржаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0
	Итого	730	19	16	85	551	0	13	0	4	76	314	82	3
Полдник														
282	Манная запеканка со стужённым молоком	100	3	1	20	105	0	0	0	0	9	28	6	0
516	Кисель плодово-ягодный	200	1	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0
	Итого	300	4	1	49	227	0	0	0	0	10	28	6	0
	Всего за день	1555	37	37	193	1260	0	47	0	4	399	668	209	6

Неделя: вторая
 День: понедельник
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
270	Каша пшеничная жидкая	180	7	7	33	219	0	1	0	1	23	182	35	2
102	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	124	0	0	0	0	6	12	3	0
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0
	итого	420	8	11	68	403	0	1	0	1	40	197	39	2
2-ой Завтрак														
537	Сок фруктовый (апельсиновый)	100	1	0	0	60	0	4	0	0	18	0	0	0
Обед														
148	Суп овощной с фасолью на курином бульоне со сметаной	200	3	4	12	92	0	13	0	0	40	80	27	1
415	Фрикадельки из кур	75	11	9	6	149	0	0	0	0	31	75	12	1
462	Соус томатный	30	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0
297	Макароны отварные	130	5	1	25	126	0	0	0	1	5	31	7	1
115	Хлеб ржаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
527	Компот из сухофруктов	200	0	0	27	110	0	4	0	0	22	16	14	1
	итого	685	21	15	82	549	0	18	0	1	110	254	76	5
Полдник														
19	Салат из моркови	50	1	5	5	66	0	3	0	5	24	49	33	1
549	Блинчики с джемом	165	12	12	57	389	0	5	0	3	211	216	35	1
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
	итого	415	13	17	77	516	0	11	0	8	249	265	68	2
	Всего за день	1620	43	43	227	1528	0	34	0	10	417	716	183	9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
272	Каша из Геркулеса жидкая	180	6	8	26	206	0	1	0	0	141	185	50	1	
99	Бутерброд со сливочным маслом	40	2	17	10	197	0	0	0	0	6	17	3	0	
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0	
	Итого	420	8	25	51	463	0	1	0	0	158	205	54	1	
2-ой Завтрак															
537	Сок фруктовый (яблочный)	100	1	0	0	46	0	2	0	0	7	0	0	1	
Обед															
51	Салат из отварной свеклы	50	1	3	4	45	0	3	0	1	17	19	10	1	
152	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2	4	13	97	0	1	0	2	8	24	7	0	
413	Суфле из кур	70	10	13	2	162	0	0	0	0	28	75	11	1	
462	Соус томатный	30	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0	
434	Пюре картофельное	180	4	8	20	166	0	6	0	0	47	103	34	1	
115	Хлеб ржаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1	
516	Кисель плодово-ягодный	200	1	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0	
	Итого	780	20	28	80	664	0	11	0	3	113	273	78	4	
Полдник															
274	Каша рисовая/молочная жидкая	180	5	8	29	206	0	1	0	0	129	137	28	0	
609	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	2	15	45	10	1	
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0	
	Итого	430	7	13	81	557	0	4	0	2	158	182	38	1	
	Всего за день	1730	36	66	212	1730	0	18	0	5	436	660	170	7	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268	Каша маннаямолочная жидкая	180	6	7	28	194	0	1	0	0	120	109	18	0
102	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	124	0	0	0	0	6	12	3	0
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0
	итого	420	7	11	63	378	0	1	0	0	137	124	22	0
2-ой Завтрак														
537	Сок фруктовый (абрикосовый)	100	1	0	0	55	0	4	0	0	20	0	0	0
Обед														
139	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	200	2	4	13	97	0	6	0	2	12	50	21	1
352	Котлета рыбная любительская	70	9	3	4	74	0	1	0	1	26	106	18	1
453	Соус сметанный с томатом	30	1	6	2	69	0	0	0	0	27	22	5	0
419	Рис отварной	130	3	5	29	177	0	0	0	0	4	61	20	0
115	Хлеб ржаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
	итого	680	17	18	73	530	0	10	0	3	94	286	78	3
Полдник														
295	Биточки рисовые с повидлом	100	3	4	23	148	0	0	0	0	36	74	19	1
516	Кисель плодово-ягодный	200	1	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0
	итого	300	4	4	52	270	0	0	0	0	37	74	19	1
	Всего за день	1500	19	33	188	1233	0	15	0	3	288	484	119	4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
171	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	146	0	1	0	0	164	137	21	0	
97	Бутерброд с сыром	35	5	8	7	123	0	0	0	0	137	99	10	0	
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0	
	Итого	445	11	13	41	330	0	4	0	0	315	236	31	0	
2-ой Завтрак															
	Фрукты (яблоко)	100	0	0	10	47	0	16	0	0	15	11	9	2	
Обед															
2	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1	5	5	68	0	14	0	3	22	16	9	0	
158	Уха с крупой	200	5	2	12	85	0	7	0	0	27	106	24	1	
417	Котлета куриная	70	11	8	7	132	0	0	0	0	26	66	13	1	
462	Соус томатный	30	0	1	2	20	0	1	0	0	1	5	2	0	
243	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	7	32	219	0	0	0	1	12	176	117	4	
115	Хлеб ржаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1	
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0	
	Итого	730	26	18	83	636	0	22	0	4	110	419	180	7	
Полдник															
323	Пудинг из творога паровой со сгущённым молоком	150	21	16	33	362	0	0	0	0	183	284	32	1	
506	Чай с молоком	200	2	1	16	81	0	1	0	0	127	93	15	0	
	Итого	350	23	17	49	443	0	1	0	0	310	377	47	3	
	Всего за день	1625	60	48	183	1456	0	43	0	4	750	1043	267	12	

Полдник

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022058

Владелец Бычкова Оксана Васильевна

Действителен с 13.04.2023 по 12.04.2024