

ПРИКАЗ

02.02.2024

№ 27

**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. Приказ № 268 / 1 от 28.08.2023 г «О составлении и утверждении циклического (перспективного) меню» считать недействительным
2. Ввести в действие циклическое (перспективное) меню с 05 февраля 2024 года
3. 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»;
4. Ответственному Федорив М.В. предоставить единое циклическое (перспективное) меню на осенне-зимний период для утверждения руководителю организации;
5. Заведующим столовых: Чезгановой Г.К., Федорив М.В. и заведующей по хозяйственной части Третьяковой Г.П. ежедневное меню оформлять в соответствии с утверждённым циклическим меню, ежедневно размещать меню на сайте организации;
6. Контроль за исполнением данного приказа оставляю за собой

и.о. директора школы:



О.В.Бычкова

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», д/с «Солнышко»
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.

Неделя: 1
День: понедельник
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети- ческая 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	0	164	137	21	0	
99	Бутерброд со сливочным маслом	40	2	17	10	197	0	0	0	0	0	6	17	3	0	
512	Кофейный напиток со сгущ.молоком	200	3	2	21	113	0	0	0	0	0	129	87	13	1	
	Итого	440	11	24	50	456	0	1	0	0	0	299	241	37	1	
2-ой завтрак																
537	Сок фруктовый	1	1	0	0	55	0	4	0	0	0	20	0	0	0	
Обед																
136	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200	2	4	10	78	0	7	0	0	0	30	55	25	1	
395	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	70	7	11	8	155	0	0	0	0	0	15	76	11	1	
462	Соус томатный	30	0	1	2	20	0	1	0	0	0	1	5	2	0	
243	Каша гречневая рассыпчатая	130	7	7	32	219	0	0	0	1	12	176	117	4	4	
516	Кисель плодово-ягодный	200	1	0	29	122	0	0	0	0	0	1	0	0	0	
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	0	11	47	14	1	
	итого:	680	19	23	91	646	0	8	0	1	1	70	359	169	7	
Полдник																
308	Омлет с зелѐным горошком	75	5	6	3	84	0	0	0	0	0	56	94	11	1	
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0	11	3	14	1	
609	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	2	2	15	45	10	1	
	итого:	325	9	11	55	353	0	0	0	2	2	82	142	35	3	
	Всего за день:	1446	40	58	196	1510	0	13	0	3	3	471	742	241	11	

Неделя: 1
 День: вторник
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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
102	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	124	0	0	0	0	6	12	3	0
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
	итого:	420	7	12	61	391	0	4	0	0	161	197	53	1
2-ой завтрак														
537	Сок фруктовый	1	1	0	0	55	0	4	0	0	20	0	0	0
Обед														
66	Салат картофельный с зелёным горошком	50	2	6	10	77	0	5	0	3	9	33	9	0
152	Суп картофельный с мак.изделиями на кур. бульоне	200	2	4	13	97	0	1	0	2	8	24	7	0
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
527	Компот из сухофруктов	200	0	0	27	110	0	4	0	0	22	16	14	1
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
	итого:	730	19	24	95	656	0	11	0	6	107	309	87	3
Полдник														
282	Манная запеканка со стужённым молоком	100	3	1	20	105	0	0	0	0	9	28	6	0
609	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	2	15	45	10	1
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	14	1
	итого:	350	7	6	72	374	0	0	0	2	35	76	30	2
	Всего за день:	1501	34	42	228	1476	0	19	0	8	323	582	170	6

Неделя: **1**
 День: **среда**
 Сезон: **осенне-зимний**
 Возрастная категория: **3-7 лет**

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	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																
273	Каша пшённая молочная жидкая	180	7	8	32	255	0	1	0	0	130	174	39	1		
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	14	1		
	итого:	415	12	16	54	438	0	1	0	0	278	276	63	2		
2-ой завтрак																
537	Сок фруктовый	1	1	0	0	55	0	4	0	0	20	0	0	0		
Обед																
139	Рассольник ленинградский на кур.бульоне со сметаной	200	2	4	13	97	0	6	0	2	12	50	21	1		
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		
297	Макароны отварные	130	5	1	25	126	0	0	0	1	5	31	7	1		
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0		
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1		
	итого:	680	19	19	67	518	0	10	0	3	71	208	55	4		
Полдник																
323	Пудинг из творога паровой со сгущённым молоком	150	21	16	33	362	0	0	0	0	183	284	32	1		
508	Какао 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	1		
		350	23	17	49	443	0	1	0	0	310	377	47	1		
	Всего за день:	1446	55	52	170	1454	0	16	0	3	679	861	165	7		

Неделя: 1
День: четверг
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	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	39	206	0	1	0	0		129	137	28	0
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	14	1
	итого:	420	7	25	64	463	0	1	0	0		146	157	45	1
2-ой завтрак															
	Фрукты (яблоко)	100	0	0	10	47	0	16	0	0		15	11	9	2
Обед															
57	Салат из свеклы с чесноком	50	1	5	4	66	0	3	0	3		19	20	10	1
139	Суп с рыбной консервы с крупой	200	7	6	13	133	0	6	0	1		51	133	39	1
377	Голубцы ленивые	70	6	6	3	88	0	9	0	0		24	72	15	1
453	Соус сметанный с томатом	30	1	6	2	69	0	0	0	0		27	22	5	0
434	Пюре картофельное	180	4	8	20	166	0	6	0	0		47	103	34	1
516	Кисель плодово-ягодный	200	1	0	29	122	0	0	0	0		1	0	0	0
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0		11	47	14	1
	итого:	780	22	31	81	696	0	24	0	4		180	397	117	5
Полдник															
492	Яблоко фаршированное изюмом	100	0	0	22	92	0	6	0	0		21	20	20	2
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:	350	4	5	74	362	0	9	0	2		50	65	30	3
	Всего за день:	1650	33	61	229	1568	0	50	0	6		391	630	201	11

Неделя: 1

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	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	0	122	213	101	3
97	Бутерброд с сыром	35	5	8	7	123	0	0	0	0	0	137	99	10	0
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	0	14	0	0	0
	итого:	415	13	20	51	439	0	4	0	0	0	273	312	111	3
2-ой завтрак															
	Фрукты (апельсин)	100	1	0	8	43	0	60	0	0	0	40	14	10	0
Обед															
142	Борщ с капустой и картофелем на кур.бульоне со сметаной	200	1	4	9	76	0	8	0	2		28	42	21	1
410	Курица в соусе с томатом	100	12	12	3	160	0	1	0	0	0	33	90	15	1
419	Рис отварной	130	3	5	29	177	0	0	0	0	0	4	61	20	0
527	Компот из сухофруктов	200	0	0	27	110	0	4	0	0	0	22	16	14	1
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	0	11	47	14	1
	итого:	680	18	21	78	575	0	13	0	2		98	256	84	4
Подник															
303	Макароны, запечённые с яйцом	205	9	12	30	264	0	0	0	2		39	78	13	1
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	0	11	3	14	1
	итого:	405	9	12	45	324	0	0	0	2		50	81	27	2
	Всего за день:	1600	41	53	182	1381	0	77	0	4		461	663	232	9

Неделя: 2
День: понедельник
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	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																
271	Каша молочная кукурузная жидкая	180	6	7	33	216	0	1	0	0		115	120	23		1
609	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	2		15	45	10		1
510	Какао со сгущ.молоком	200	4	4	25	147	0	0	0	0		122	109	30		1
	итого:	430	14	16	95	572	0	1	0	2		252	274	63		3
2-ой завтрак																
537	Сок фруктовый	1	1	0	0	55	0	4	0	0		20	0	0		0
Обед																
147	Щи из свежей капусты с картофелем на кур.бульоне со сметаной	200	1	4	6	87	0	15	0	2		27	38	18		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
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 ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0		11	47	14		1
	итого:	680	21	20	69	572	0	19	0	3		80	382	163		8
Полдник																
276	Плов Бухарский	180	5	19	53	411	0	6	0	8		46	138	54		1
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0		11	3	14		1
	итого:	380	5	19	68	471	0	6	0	8		57	141	68		2
	Всего за день:	1491	41	55	232	1670	0	30	0	13		409	797	294		13

Неделя: 2

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
266	Каша "Дружба"	180	5	10	23	204	0	1	0	0	114	126	28	1	
99	Бутерброд со сливочным маслом	40	2	17	10	197	0	0	0	0	6	17	3	0	
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0	
	итого:	420	7	27	48	462	0	4	0	0	134	143	31	1	
2-ой завтрак															
537	Сок фруктовый	1	1	0	0	55	0	4	0	0	20	0	0	0	
Обед															
160	Суп крестьянский с крупой на кур.бульоне со сметаной	200	2	4	12	111	0	8	0	2	21	54	16	1	
412	Рагу из птиц	175	1	4	9	248	0	10	0	3	25	139	39	2	
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	14	1	
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1	
	итого:	625	5	8	46	471	0	18	0	5	68	243	83	5	
Полдник															
21	Салат из моркови и яблок	50	0	5	4	62	0	3	0	3	15	19	13	1	
574	Крендель сахарный	75	5	10	44	285	0	0	0	0	12	44	7	1	
512	Кофейный напиток со сущ.молоком	200	3	2	21	113	0	0	0	0	129	87	13	1	
	итого:	325	8	17	69	460	0	3	0	3	156	150	33	3	
	Всего за день:	1371	21	52	163	1448	0	29	0	8	378	536	147	9	

Неделя: 2
День: среда
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
267	Каша боярская (пшённая с изюмом)	180	8	25	36	405	0	1	0	0	149	201	23	3
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	14	1
	итого:	415	13	33	58	588	0	1	0	0	297	303	47	4
2-ой завтрак														
537	Сок фруктовый	1	1	0	0	55	0	4	0	0	20	0	0	0
Обед														
161	Суп с крупной рисовой на курином бульоне	200	1	4	14	160	0	1	0	2	6	33	12	0
417	Котлета куриная	70	11	8	7	132	0	0	0	0	26	66	13	1
428	Капуста тушёная	200	7	7	8	126	0	34	0	1	122	110	48	2
527	Компот из сухофруктов	200	0	0	27	110	0	4	0	0	22	16	14	1
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
	итого:	720	21	19	66	580	0	39	0	3	187	272	101	5
Полдник														
212	Котлеты картофельные	100	3	5	15	103	0	3	0	1	12	73	24	1
451	Соус сметанный	30	0	3	1	35	0	0	0	0	13	15	1	0
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0	14	0	0	0
	итого:	330	3	8	31	199	0	6	0	1	39	88	25	1
	Всего за день:	1466	38	60	155	1422	0	50	0	4	543	663	173	10

Неделя: 2
День: четверг
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
170	Суп молочный с крутой рис	200	5	5	16	132	0	1	0	0	164	137	21	0	
609	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	2	15	45	10	1	
508	Какао с молоком	200	2	1	16	81	0	1	0	0	127	93	15	0	
	итого:	450	11	11	69	422	0	2	0	2	306	275	46	1	
2-ой завтрак															
	Фрукты (яблоко)	100	0	0	10	47	0	16	0	0	15	11	9	2	
Обед															
17	Салат из квашеной капусты с луком	50	1	5	2	55	0	9	0	2	22	16	8	0	
149	Суп гороховый на кур-бульоне	200	2	3	12	86	0	7	0	0	15	53	20	1	
373	Гуляш из говядины	100	17	18	4	248	0	0	0	0	15	210	28	2	
434	Пюре картофельное	180	4	8	20	166	0	6	0	0	47	103	34	1	
516	Кисель плодово-ягодный	200	1	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0	
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1	
	итого:	780	27	34	77	729	0	22	0	2	111	429	104	5	
Полдник															
326	Сырники из творога с повидлом	150	24	22	30	411	0	0	0	0	202	305	31	2	
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0	11	3	14	1	
	итого:	350	24	22	45	471	0	0	0	0	213	308	45	3	
	Всего за день:	1680	62	67	201	1669	0	40	0	4	645	1023	204	11	

Неделя: 2
День: пятница
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая 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 молочная вязкая	180	6	10	32	244	0	1	0	1		150	226	33	1	
99	Бутерброд со сливочным маслом	40	2	17	10	197	0	0	0	0		6	17	3	0	
513	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	0	1	0	0		126	90	14	0	
	итого:	420	11	30	58	520	0	2	0	1		282	333	50	1	
2-ой завтрак																
	Фрукты (апельсин)	100	1	0	8	43	0	60	0	0		40	14	10	0	
Обед																
162	Суп - лапша домашняя на кур,бульоне	200	2	5	11	89	0	0	0	2		7	24	4	0	
351	Котлета рыбная	70	10	1	7	79	0	0	0	0		25	112	16	0	
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	
504	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	3	0	0		14	0	0	0	
115	Хлеб ражаной	50	2	0	10	52	0	0	0	0		11	47	14	1	
	итого:	680	18	17	74	527	0	3	0	2		88	266	59	1	
Полдник																
315	Омлет с сыром	75	10	15	2	185	0	0	0	0		214	207	17	1	
609	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	2		15	45	10	1	
502	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	0	0	0		11	3	14	1	
	итого:	325	14	20	54	454	0	0	0	2		240	255	41	3	
	Всего за день:	1525	44	67	194	1544	0	65	0	5		650	868	160	5	