

Утверждено

приказом №84 от 28.08.2024 г.

И.О. директора  А. А. Зябышева



Примерное меню

МБОУ «Школа» пст. Белый Бор

На 2024 – 2025 учебный год

(Дошкольная группа от 3-х до 7-и лет)

Белый Бор 2024 год

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню» для организации питания детей от 3 до 7 лет в МБОУ «Школа» пгт. Белый Бор с 5-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) при разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в образовательном учреждении.

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 13 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений», ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании обучающихся общеобразовательных учреждений начального и среднего профессионального образования в Приложении 13 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

В примерном меню приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур для детского питания (Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений) Уральского регионального центра питания, г. Пермь, 2008 год). Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствую наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи соответствую СанПиН «Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений».

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение 13.) к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 таблицы замены продуктов по белкам и углеводам».

При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстро размороженные овощи и фрукты.

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнелюды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей допускается использовать пищевые продукты, обогащённые микронутриентами.

При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная С-витаминизация.

В приготовлении блюд используется йодированная соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания обучающихся.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
СУП ГОРОХОВЫЙ	200	6,8	5,6	22,5	166	0,3	5,5	0,2	4,5	30,9	35,8	90	2,2	92	2008		
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	210	3,8	7,3	38,8	236,1	0	1,4	0,2	3,3	11,9	30	81,3	0,8	311	2008		
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0,55	0,1	2,3	11,5	0	0	0	0	0	0	0	0	246	2008		
КОМПОТ ИЗ КЛЮКВЫ И ВРУСНИКИ	200	0,2	0,1	24,9	105,7	0	2,8	0	0	6,4	6,4	4,7	0,3	396	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0	0	0	0	148	2008		
Итого за прием пищи:	730	13,75	13,5	106,23	594,9	0,3	9,7	0,4	7,8	49,2	72,2	176	3,3				
Всего за день:		13,75	13,5	106,23	594,9	0,3	9,7	0,4	7,8	49,2	72,2	176	3,3				

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
РАСОЛЫНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,1	7,2	20,6	159,5	0,1	6,8	0,2	2,8	26,1	26,3	86,8	1,1	84	2008		
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	210	15,7	16,6	21	295,7	0,1	10,9	0,2	2,7	23	43,3	181,9	2,9	258	2008		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ В НАРЕЗКЕ	60	0,3	0	0,9	5,2	0	3,7	0	0	8,6	5,2	15,6	0,4	247	2008		
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	3,9	0,2	4,3	0	411	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,68	1,28	25,11	128,9	0	0	0	0	0	0	0	0	148	2008		
Итого за прием пищи:	720	22,78	25,08	95,81	702,1	0,2	21,4	0,4	5,5	61,6	75	288,6	4,4				
Всего за день:		22,78	25,08	95,81	702,1	0,2	21,4	0,4	5,5	61,6	75	288,6	4,4				

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
СУП КОЛБАСНЫЙ	200	3,9	10,0	8,3	138,1	0,2	3,9	0,2	2,3	16	17,2	68,6	1,1	92	2008		
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	210	20,8	23,2	15,4	355,3	0	24,8	0	3,7	75,9	42,5	212,3	3,4	306	2008		
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,0	5,1	5,6	71,8	0	2,7	0	2,2	21,8	12,7	26,3	0,8	50	2008		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ С	200	0,1	0,1	25,2	102	0	0,8	0	0,1	3,4	1,4	2	0,4	396	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,68	1,28	25,11	128,9	0	0	0	0	0	0	0	0	147	2008		
Итого за прием пищи:	730	29,48	39,68	79,61	796,1	0,2	32,2	0,2	8,3	117,1	73,8	309,2	5,7				
Всего за день:		29,48	39,68	79,61	796,1	0,2	32,2	0,2	8,3	117,1	73,8	309,2	5,7				

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
СВЕКОЛЬНИК	200	1,9	7,5	12,2	124,8	0,1	6,2	0,2	2,3	29,7	22,4	52,2	1,2	92	2008		
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,7	34,9	203,5	0,1	0	0	1,2	9,2	7,4	40,8	0,9	209	2008		
КОТЛЕТЫ В СОУСЕ	90/30	17,5	20,9	10,3	298	0,1	2	0,3	2,8	26,3	23,7	162,1	2,1	313	2008		
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ В НАРЕЗКЕ	60	0,3	0	0,9	5,2	0	3,7	0	0	8,6	5,2	15,6	0,4	6/н	2008		
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИН И ЯБЛОК	200	0,4	0,1	19,4	81,5	0	7,1	0	0,1	14,7	6,1	9,4	0,5	394	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,68	1,28	25,11	128,9	0	0	0	0	0	0	0	0	147	2008		
Итого за прием пищи:	790	29,18	34,48	102,81	841,9	0,3	19	0,5	6,4	88,5	64,8	280,1	5,1				
Всего за день:		29,18	34,48	102,81	841,9	0,3	19	0,5	6,4	88,5	64,8	280,1	5,1				

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	7,3	9	23,7	204,1	0,1	5,5	0,3	2,9	30,5	23	111	1,6	92	2008		
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,7	5,6	24,7	163,6	0,2	12	0	0,2	44,3	33,8	99,2	1,4	335	2008		
РЫБА ТУШЕНАЯ С ТОМАТНОМ СОУСЕ	90/30	3,05	11,02	21,56	146,45	0,04	0	0,06	2,47	46,4	18,85	39,15	1,45	148	2008		
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,96	6,06	16,05	76,2	0,02	16,8	0,18	2,7	27	12,6	22,2	0,66	39	2008		
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0	0	24,3	96,8	0	0	0	0	0,5	0	0	0	402	2008		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0	0	0	0	148	2008		
Итого за прием пищи:	760	17,41	32,08	128,04	762,75	0,36	34,3	0,54	8,27	148,7	88,25	271,6	5,11				
Всего за день:		17,41	32,08	128,04	762,75	0,36	34,3	0,54	8,27	148,7	88,25	271,6	5,11				

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг				
Обед																	
СУП РЫБНЫЙ	200	5,8	5,2	11,3	113,8	0,1	5,5	0,2	2,3	11,7	16,9	41,4	0,7	92	2008		
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,2	5,6	27,9	187,1	0,2	0	0	3,5	9,6	90,9	136,3	3,2	181	2008		
ГУЛЯШ	90/30	15,7	15,9	43,1	218	0,04	1	0,01	2,2	14	20	150	2	259	2008		
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	60	1,0	5,1	5,6	71,8	0	2,7	0	2,2	21,8	12,7	26,3	0,8	50	2008		
КИСЕЛЬ	200	0	0	28,2	112,8	0	0	0	0	3,9	0,2	4,3	0	442	2008		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,68	1,28	25,11	128,9	0	0	0	0	0	0	0	0	147	2008		
Итого за прием пищи:	780	32,38	33,08	141,21	832,4	0,34	9,2	0,21	10,2	61	140,7	358,3	6,7				
Всего за день:		32,38	33,08	141,21	832,4	0,34	9,2	0,21	10,2	61	140,7	358,3	6,7				

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептур					
Обед																			
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	1,6	7,8	11,4	123,2	0	8,1	0,2	2,2	38,4	17,1	37,2	1	75	2008				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	331	2008				
КУРА С ОВОЩАМИ	90/30	27,6	18,29	18,35	427,43	0	0	0	0	0	0	0	0	386	2008				
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	60	0,9	5,1	9,4	87	0	1,4	1,2	2,5	29,7	21,7	33	0,5	28	2008				
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ	200	0,1	0,1	24,8	99,8	0	0,6	0	0,1	2,7	1,1	1,5	0,3	401	2008				
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,4	0,4	17,73	75,6	0	0	0	0	0	0	0	0	148	2008				
Итого за прием пищи:	760	38,1*	36,49	112,98	1004,03	0,06	10,1	1,43	5,6	81,8	46,9	107,7	2,6						
Всего за день:		38,1	36,49	112,98	1004,03	0,06	10,1	1,43	5,6	81,8	46,9	107,7	2,6						

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	№ рецептур					
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,12	4,16	18,92	122,4	0,11	8,8	0,17	0,24	23,2	28,8	100,8	1,6	97	2008				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	210	12,4	21,56	62	161,28	0,07	36,96	0,12	4,03	121	40,32	80,64	1,68	131	2008				
САЛАТ ЗИМНИЙ	60	1,0	5,2	7,2	80,2	0,1	4,2	0	2,1	8,8	11,6	28,4	0,5	47	2008				
КОМПОТ ИЗ ВРУСНИКИ	200	0,2	0,2	27,2	111,3	0	1,6	0	0,3	6,4	2,9	4,1	0,8	396	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,68	1,28	25,11	128,9	0	0	0	0	0	0	0	0	147	2008				
Итого за прием пищи:	730	24,4	32,4	140,43	604,08	0,28	51,56	0,29	6,67	159,4	83,62	213,9	4,58						
Всего за день:		24,4	32,4	140,43	604,08	0,28	51,56	0,29	6,67	159,4	83,62	213,9	4,58						

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
Обед																			
СУП ФАСОЛЕВЫЙ СО СМЕТАНОЙ	200	6,9	5,7	21,6	166,7	0,2	7	0,2	2,2	48,4	40,6	154,5	2,2	93	2008				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,7	5,6	24,7	163,6	0,2	12	0	0,2	44,3	33,8	99,2	1,4	335	2008				
ТЕФТЕЛИ В СОУСЕ	90/30	14,2	2,9	18,4	85	0,03	9	0,1	0,3	26	16	103	1	313	2008				
САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ НА МАСЛЕ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	8	10,1	30,3	184	0,03	7	0,03	4,8	48	28	56	1,9	50	2008				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ «С»	200	0	0	24,3	96,8	0	0	0	0	0,5	0	0	0	402	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,68	1,28	25,11	128,9	0	0	0	0	0	0	0	0	147	2008				
Итого за прием пищи:	790	28,5	41,4	69,3	762,7	0,4	27,4	0,3	8,1	136,3	97,4	409,3	5,3						
Всего за День:		55,75	41,4	69,3	762,7	0,4	27,4	0,3	8,1	136,3	97,4	409,3	5,3						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг						
Обед																			
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ДОМАШНЕИ ДАПШЕИ	200	7,3	9,0	23,7	204,1	0,1	5,5	0,3	2,9	30,5	23,0	111,0	1,6	92	2008				
ГАРНИР РИС	150	3,4	4,5	36,3	199,4	0	0	0	0,3	4,1	22,7	68,9	0,5	189	2008				
КОТЛЕТА РЫБНАЯ В СОУСЕ	90/30	12,3	8,6	16,2	189,3	0	1,6	0,2	3,4	25,4	28,3	129,3	1,3	148	2008				
ПОМИДОР СВЕЖИЙ В НАРЕЗКЕ	60	0,8	3,2	3,5	46,8	0	2,9	0,2	1,5	15	9,7	18,3	0,4	41	2008				
КОМПОТ ИЗ КЛОКВЫ	200	0,2	0,1	24,9	105,7	0	2,8	0	0	6,4	6,4	4,7	0,3	396	2008				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,68	1,28	25,11	128,9	0	0	0	0	0	0	0	0	147	2008				
Итого за прием пищи:	790	27,68	26,68	129,71	874,2	0,1	12,8	0,7	8,1	81,4	90,1	332,2	4,1						
Всего за День:		27,68	26,68	129,71	874,2	0,1	12,8	0,7	8,1	81,4	90,1	332,2	4,1						