

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГАОУ школы № 577
Красногвардейского района Санкт-Петербурга



Крошка О.С. Крошка
"01" ноября 2024г.

***Циклическое десятидневное меню для организации питания
детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12-ти часовым пребыванием
дошкольные образовательные учреждения Санкт-Петербурга, в соответствии
с физиологическими нормами потребления продуктов питания.***

День: 1 понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	№ рец.	Сборник рецептур
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша из пшена и риса молочная жидкая (дружба)	200	6,2	10	26,8	224	190	2008
Чай с молоком	180	1,36	0,99	7,88	45,8	54-5 гн	2020
Бутерброд с яйцом варёным	45	4,05	2,9	10,15	82,3	114	УСП
итого за приём пищи:	425	11,61	13,89	44,83	352,1		
II ЗАВТРАК							
Ацидофилин	180	5,4	1,8	7,2	72	435	2008
итого за приём пищи:	100	5,4	1,8	7,2	72		
ОБЕД							
Св. помидор	60	0,7	0,1	2,3	14,5	014	УСП
Рассольник ленинградский с говядиной и сметаной	200/10/5	5,4	5,8	15,9	123,6	76	2012
Гуляш из отварного мяса	80	13,9	13	2,8	190	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	181	2008
Компот из кураги	180	0,36		25	102	044	УСП
Хлеб рж.пшен. обогащ.	30	2,4	1,2	15,3	69	056	УСП
Батон "Нарезной" обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	745	28,56	25,5	114,4	783,7		
ПОЛДНИК							
Яблоко свежее	100	0,3	0,3	7,8	37,6	40	УСП
итого за приём пищи:		0,3	0,3	7,8	37,6		
УЖИН							
Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з	2020
Оладьи с повидлом	150/20	11,6	10,7	72,5	433,2	444	2008
Сок персиковый	180	0,5		29,7	122,4	442	2008
итого за приём пищи:	480	12,7	16,8	106,5	629,8		
Всего за день	1975	53,17	57,99	272,9	1875,2		

День 4 четверг

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	№ рец.	сборник рецептур
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога	100/20	16,5	11,4	16,2	233	237	2012
Чай с сахаром	180	0,2		5,9	24,12	54-2	2020
Бутерброд с джемом	40	1,2	4,3	22	132	2	2008
итого за приём пищи:	360	17,9	15,7	44,1	389,12		
II ЗАВТРАК							
Ацидофилин	180	5,4	1,8	7,2	72	435	2008
итого за приём пищи:		5,4	1,8	7,2	72		
ОБЕД							
Салат из св.огурцов и помидоров с маслом растит.	60	0,5	6,1	1,7	64	19	2008
Борщ с капустой и картофелем, мясом и сметаной	200/10/5	6,3	9,2	9,8	147,9	57	2012
Суфле рыбное(треска)	80	6,1	6,4	3,3	125	268	2012
Картофель в молоке	150	4	4,4	24	152	334	2008
Компот из изюма	180	0	0	6,1	24,4	095	УСП
Хлеб рж.пшен. обогащ.	30	2,4	1,2	15,3	69	056	УСП
Батон "Нарезной" обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	775	22,1	28,1	77,4	670,7		
ПОЛДНИК							
Груша свежая	100			12,3	64	056	УСП
итого за приём пищи:							
УЖИН							
Котлеты из говядины	70	12,5	12,6	10,2	166,4	282	2012
Каша гречневая вязкая	150	2,2	4,4	25,5	150	324	2008
Компот из замороженных ягод	180	0,1	0,1	6,8	29,4	54-11хн	2020
Хлеб рж.пшен. обогащ.	20	1,6	0,8	10,2	46	056	УСП
Печенье витаминиз.	40	3	3,9	29,8	166,8	к/к	
итого за приём пищи:	615	53,2	58,8	206,5	1575,5		
ИТОГО за день	2075	72	104,4	335,2	2707,32		

День: 8 среда

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	№ рец.	сборник рецептур
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша пшённая вязкая с тыквой	155	3,9	5,4	31,3	190	185	2008
Какао с молоком	180	4,1	3,2	11,3	90,4	54-21	2020
Бутерброд с сыром	40	5,1	9,9	8,4	149,7	3	2008
итого за приём пищи:	375	13,1	18,5	51	430,1		
II ЗАВТРАК							
Ацидофилин	180	5,4	1,8	7,2	72	435	2008
итого за приём пищи:	180	5,4	1,8	7,2	72		
ОБЕД							
Салат из св.помидоров и огурцов	60	0,5	6,1	1,7	64	23	2008
Суп из овощей с птицей и сметаной ,зеленью петрушки	200/10/5/1	8,3	7,2	9,3	139,1	99	2011
Шницель из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	54-24м	2020
Макаронные изделия отварные	155	5,6	4,8	31,9	194	209	2008
Компот из свежих яблок	180	0,1	0,1	0,6	32,3	076	УСП
Хлеб рж.пшен. обогащ.	30	2,4	1,2	15,3	69	056	УСП
Батон "Нарезной" обогащённый	30	2,2	0,8	15,4	78,6	004	УСП
итого за приём пищи:	785	33,5	23,4	84,3	703,4		
ПОЛДНИК							
Банан	120	0,5		21	67	040	УСП
итого за приём пищи:	120	0,5	0	21	67		
УЖИН							
Тефтели (паровые)	70	12,1	8,8	5,5	149,3	286	2008
Овощное рагу	150	3,4	6,7	13,1	128	351	2008
Чай с лимоном	180/5	0,2	0	6	25,1	54-3гн	2020
Хлеб рж.пшен. обогащ.	20	1,6	0,8	10,2	46	056	УСП
итого за приём пищи:	240	17,3	16,3	34,8	348,4		
ИТОГО за день	1700	69,8	60	198,3	1620,9		

День: 10 пятница

Приём пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	№ рец.	сборник рецептов
		Б	Ж	У			
ЗАВТРАК							
Каша жидкая пшённая с маслом сливочным	205	7,5	9,2	32,5	244	189	2008
Чай с сахаром	180	0,2		5,9	24,12	54-2	2020
Бутерброд с сыром	40	5,1	9,9	8,4	149,7	3	2008
итого за приём пищи:	425	12,8	19,1	46,8	417,82		
II ЗАВТРАК							
Ацидофилин	180	5,4	1,8	7,2	72	435	2008
итого за приём пищи:	180	5,4	1,8	7,2	72		
ОБЕД							
Свежий помидор	60	0,7	0,1	2,3	14,5	014	УСП
Щи из свежей капусты с картофелем ,птицей , сметаной и зеленью петрушки	200/10/5/1	1,4	4,1	6,2	69,2	67	2012
Птица отварная	70	10,4	15	0,7	137	307/364	2008
Соус молочный	20	0,4	1,24	1,32	18	366	2008
Отварной картофель	150	2,9	4,7	23,5	148	333	2008
Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	6,1	24,4	095	УСП
Хлеб рж.пшен. обогащ.	30	2,4	1,2	15,3	69	056	УСП
итого за приём пищи:	775	18,2	26,34	55,42	480,1		
ПОЛДНИК							
Молоко кипячёное	180	5,5	4,8	9,1	101,7	434	2008
итого за приём пищи:	180	5,5	4,8	9,1	101,7		
УЖИН							
Свежий огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,4	103	УСП
Бефстроганов из отварного мяса	80	12,2	11,4	2,4	166	278	2012
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203	325	2008
Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,4	442	2008
Хлеб рж.пшен. обогащ.	20	1,6	0,8	10,2	46	056	УСП
Яблоко свежее	80	0,3	0,3	7,8	37,6	к/к	
итого за приём пищи:	545	19,2	19,1	72,9	538,4		
ИТОГО за день	2105	61,1	71,14	191,42	1610,02		

Итого за весь период (10дней)		648,67	645,67	2371,5	17990,72		
Среднее значение за период		64,8	64,5	237,5	1799		
		Б	Ж	У	Ккал		
Всего за 1 день:	1975	53,17	57,99	272,93	1875,2		
Всего за 2 день:	2090	70,9	59,6	219,8	1743,62		
Всего за 3 день:	2090	57,49	54,29	201,9	1517,72		
Всего за 4 день:	2075	72	104,4	335,2	2707,32		
Всего за 5 день:	2100	63,46	61,8	288,14	1938,7		
Всего за 6 день:	2070	66,04	61,7	169,35	1485,02		
Всего за 7 день:	1735	69	56,7	209,4	1641,42		
Всего за 8 день:	1700	69,8	60	198,3	1620,9		
Всего за 9 день:	3610	65,71	58,05	285,08	1850,8		
Всего за 10 день:	2105	61,1	71,14	191,42	1610,02		
Итого:	21550	648,67	645,67	2371,5	17990,72		