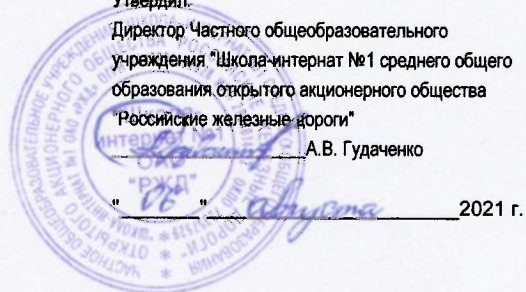


Согласовано:
Заместитель начальника
Северного То Управления
Роспотребнадзора
по железнодорожному транспорту
_____ О.И. Сергомасова

_____ 2021г.

Утвердил:
Директор Частного общеобразовательного
учреждения "Школа-интернат №1 среднего общего
образования открытого акционерного общества
"Российские железные дороги"
_____ А.В. Гудаченко



_____ 2021 г.

Перспективное циклическое меню
(десятидневное)
на осенне-зимний период 2021 года
Школа-интернат №1 ОАО "РЖД"
дошкольные группы

Частное общеобразовательное учреждение Школа-интернат №1 ОАО "РЖД"

Источник 1: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганяно.- М.:ИКТЦ"ЛАДА",К.: "Издательство "Арий",2006.-680с.:ил.

Источник 2: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: Дали принт,2011.-544 с.

Источник 3: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Дали принт,2012 г

Источник 4: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: Дали принт,2015.-640 с.

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ источника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
				Б	Ж	У		С	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	13	
Завтрак										
2	182	Каша пшеничная молочная жидкая	160	6	8	29	196	1	1	
2	383	Какао с молоком сгущенным	200	3	4	25	154	0	0	
ПР	0	Батон	30	2	1	15	85	0	1	
2	14	Масло (порциями)	10	0	9	0	85	0	0	
				400						
2 Завтрак										
ПР	0	Йогурт питьевой	290	7	7	10	135	2	0	
2	398	Напиток из плодов шиповника	100	0	0	10	44	20	0	
				390						
1	270	Щи из свежей капусты с картофелем	180	12	3	17	152	3	1	
2	305	Рис пригущенный	130	4	4	17	131	0	0	
3	286	Тефтели мясные	70	9	8	8	118	0	2	
3	354	Соус сметанный	30	0	3	2	36	1	0	
2	302	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	1	0	2	12	3	0	
ПР	0	Хлеб ржаной	50	4	1	17	100	0	2	
2	389	Сок	200	1	0	18	86	2	1	
				720						
Полдник										
2	377	Чай с лимоном	200	0	0	16	69	2	0	
ПР	0	Кондитерское изделие	50	3	3	16	85	0	0	
				250						
Ужин										
3	284	Запеканка картофельная с мясом	150	14	15	15	230	3	2	
3	348	Соус томатный	30	0	1	3	35	2	0	
2	71	Свекла с чесноком	60	1	0	3	8		4	
ПР	0	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	110	1	2	
2	342	Компот из свежих плодов	200	1	0	24	91	30	1	
				490				67	17	
				Б-73; Ж-69; У-275; Эп. Ценность-1963			72	68	271	1962
				Усредненная потребность в пищевых веществах(±10%)			1	1	4	

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ источника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
				Б	Ж	У		С	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	11	13	
Завтрак										
2	174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	150	6	8	25	196	1	1	
2	379	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	19	113	1	0	
ПР	0	Батон	30	2	1	15	85	0	1	
1	15	Сыр (порциями)	15	4	4	0	54	0	0	
				395						
2 Завтрак										
2	338	Фрукты свежие	100	1	1	20	89	290	4	
2	398	Напиток из плодов шиповника	100	0	0	10	44	50	0	
				200						
Обед										
2	102	Суп картофельный с бобовыми	180	12	11	26	222	5	2	
2	321	Капуста тушеная	130	4	4	5	112	10	1	
3	282	Котлеты рубленые	70	10	8	5	129	0	2	
ПР	0	Хлеб ржаной	50	4	1	17	100	0	2	
2	342	Компот из свежих плодов	180	1	0	24	91	39	1	
				610						
Полдник										
2	377	Чай с молоком	200	3	1	17	83	1	0	
ПР	0	Кондитерское изделие	20	3	3	16	85	0	0	
				220						
Ужин										
2	312	Пюре картофельное	130	4	4	11	123	4	1	
2	76	Сельдь с луком	70	9	10	2	137	1	1	
2	67	Винегрет овощной	60	3	8	5	95	5	0	
ПР	0	Хлеб пшеничный	50	3	2	24	110	0	2	
2	349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	26	97	0	1	
				490				407	19	
				Б-73; Ж-69; У-275; Эп. Ценность-1963			73	69	267	1965
				Усредненная потребность в пищевых веществах(±10%)			1	1	4	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ источника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Fe	
				Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	11	2	
Завтрак										
2	223	Запеканка из творога	140	10	9	27	210	0	1	
ПР	0	Повидло	20	0	0	13	70	1	0	
2	377	Чай с молоком	200	2	1	17	83	1	0	
ПР	0	Батон	30	3	2	15	75	0	1	
2	14	Масло (порциями)	10	0	8	0	75	0	0	
				400						
2 Завтрак										
ПР	0	Йогурт	115	4	5	10	65	10	0	
2	398	Напиток из плодов шиповника	100	0	0	10	44		0	
				215						
Обед										
2	88	Борщ с капустой и картофелем	180	5	7	12	124	5	1	
2	312	Пюре картофельное	130	5	5	14	151	3	1	
3	242	Горбуша отварная	70	10	4	0	74	0	0	
2	71	Огурец соленый нарезка	75	1	0	3	8		2	
ПР	0	Хлеб ржаной	50	4	2	17	100	0	2	
2	389	Сок	200	1	0	18	76	2	1	
				705						
2	386	Кефир	200	5	4	6	105	1	0	
ПР	0	Сдоба с маком	70	3	2	15	75	0	1	
				270						
Ужин										
2	302	Греча рассыпчатая	130	7	5	32	199	0	2	
1	536	Сердце в соусе	80	5	8	0	128	0	1	
2	71	Помидор свежий (нарезка)	70	2	0	3	14	5	1	
ПР	0	Хлеб пшеничный	50	4	2	24	110	12	2	
2	342	Компот из свежих плодов	200	1	0	24	96	39	1	
				450				67	17	
				Б-73; Ж-69; У-275; Эн. Ценность-1963			72	64	260	1882
				Усредненная потребность в пищевых веществах(±10%)			1	1	4	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ источника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Fe	
				Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	11	13	
Завтрак										
3	215	Омлет натуральный	160	16	17	2	209	0	2	
2	382	Какао с молоком	200	4	3	20	119	1	0	
ПР	0	Батон	30	3	1	15	85	0	1	
2	14	Масло (порциями)	10	0	8	0	85	0	0	
				400						
2 Завтрак										
2	338	Фрукты свежие	100	1	1	20	79	50	4	
2	398	Напиток из плодов шиповника	100	0	0	10	44	10	0	
				200						
Обед										
2	112	Солянка домашняя	180	10	8	23	191	2	1	
2	321	Капуста тушеная	130	4	4	5	109	2	1	
3	286	Тефтели мясные	70	8	7	7	125	0	2	
ПР	0	Хлеб ржаной	50	4	1	17	100	0	2	
2	349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	26	97	0	1	
				610						
Полдник										
2	377	Чай с молоком	200	2	1	17	93	1	0	
ПР	0	Кондитерское изделие	50	3	3	26	65	0	0	
				250						
Ужин										
4	26	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1	3	5	60	2	0	
2	223	Запеканка из творога	130	10	6	17	215	0	1	
ПР	0	Молоко стуженное	25	2	4	14	95	0	0	
1	893	Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактов	200	0	0	27	80	0	0	
ПР	0	Хлеб пшеничный	50	3	1	24	110	0	2	
				465				68	15	
				Б-73; Ж-69; У-275; Эн. Ценность-1963			71	68	275	1961
				Усредненная потребность в пищевых веществах(±10%)			1	1	4	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ источника	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Fe	
				Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	11	13	
Завтрак										
2	182	Каша овсяная молочная жидкая	160	7	8	22	185	1	1	
2	377	Чай с молоком	200	2	1	17	83	1	0	
ПР	0	Батон	30	3	1	15	75	0	1	
1	15	Сыр (порциями)	15	4	4	0	64	0	0	
				405						
2 Завтрак										
ПР	0	Йогурт питьевой	290	7	4	20	135	2	0	
2	398	Напиток из плодов шиповника	100	0	0	10	44	20	0	
				390						
Обед										
2	82	Уха рыбацкая	180	6	5	14	141	8	2	
2	203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4	6	23	168	0	1	
1	637	Кура отварная	70	12	11	0	130	0	1	
2	71	Помидор свежий (нарезка)	60	1	0	3	14	5	1	
ПР	0	Хлеб ржаной	50	4	1	17	90	0	2	
2	389	Сок	200	1	0	18	76	3	1	
				690						
Полдник										
2	385	Молоко кипяченое	200	4	5	9	97	2	0	
1	421	Ватрушка с повидлом	70	4	8	25	190	0	1	
				270						
Ужин										
2	265	Плов	150	9	8	30	225	1	2	
3	33	Салат из свеклы	60	1	5	5	54	2	1	
ПР	0	Хлеб пшеничный	50	4	1	24	100	0	2	
2	342	Компот из свежих плодов	200	1	0	24	91	29	1	
				460				74	17	
				Б-73; Ж-69; У-275; Эн. Ценность-1963			74	68	276	1962
				Усредненная потребность в пищевых веществах(±10%)			1	1	4	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ источника	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Fe	
				Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	11	Fe	
Завтрак										
2	182	Каша ячневая молочная жидкая	160	7	8	29	215	1	1	
2	380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	4	3	22	134	0	0	
ПР	0	Батон	30	3	1	15	85	0	1	
2	14	Масло (порциями)	10	0	9	0	85	0	0	
				400						
2 Завтрак										
ПР	0	Йогурт питьевой	290	8	6	10	145	2	0	
2	398	Напиток из плодов шиповника	100	0	0	10	54	50	0	
				390						
Обед										
1	270	Рапсовый ленинградский	200	10	5	17	152	8	1	
2	265	Плов	150	9	8	30	235	1	2	
3	33	Салат из свеклы	60	2	6	5	64	4	1	
ПР	0	Хлеб ржаной	50	2	2	17	100	0	2	
2	389	Сок	200	1	0	18	86	5	1	
				510						
Полдник										
2	377	Чай с лимоном	200	0	0	16	69	3	0	
ПР	0	Кондитерское изделие	20	3	3	16	65	0	0	
				220						
Ужин										
2	312	Пюре картофельное	130	5	5	10	123	4	1	
2	274	Зразы рубленые	70	2	10	6	147	0	1	
2	71	Огурец свежий (нарезка)	60	1	0	2	6	4	0	
ПР	0	Хлеб пшеничный	50	3	2	3	110	0	2	
2	342	Компот из свежих плодов	180	1	0	24	91	20	1	
				490				1866		
				Б-73; Ж-69; У-275; Эн. Ценность-1963			60	68	263	58
				Усредненная потребность в пищевых веществах(±10%)			1	1	4	13

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ источника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Fe	
				Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	11	13	
Завтрак										
2	175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	160	7	9	24	205	1	1	
2	382	Какао с молоком	200	4	3	20	119	1	0	
ПР	0	Батон	30	3	1	15	85	0	1	
1	15	Сыр (порциями)	15	4	5	0	64	0	0	
				405						
2 Завтрак										
2	338	Фрукты свежие	100	1	1	20	89	290	4	
2	398	Напиток из плодов шиповника	100	0	0	10	44	50	0	
				200						
Обед										
2	88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	3	8	11	124	21	1	
2	302	Греча рассыпчатая	130	6	6	25	100	0	4	
2	282	Оладьи из пшена	70	5	9	4	156	8	6	
3	354	Соус сметанный	30	0	4	2	46	0	0	
2	71	Огурец свежий (нарезка)	50	1	0	3	14	15	1	
ПР	0	Хлеб ржаной	50	4	2	17	100	0	2	
2	342	Компот из свежих плодов	180	1	0	24	91	39	1	
				710						
Полдник										
2	377	Чай с молоком	200	3	2	17	93	1	0	
ПР	0	Кондитерское изделие	20	2	4	16	65	0	0	
				220						
Ужин										
2	312	Пюре картофельное	130	2	5	8	100	4	1	
3	255	Биточки рыбные	70	3	7	4	112	0	1	
2	302	Винегрет овощной	60	1	0	2	12	3	0	
ПР	0	Хлеб пшеничный	50	4	2	22	85	0	2	
2	349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	26	97	0	1	
				490					15	
				Б-73; Ж-69; У-275; Эн. Ценность-1963					58	26
				Усредненная потребность в пищевых веществах(±10%)					1	1
									4	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ источника	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Fe	
				Б	Ж	У				
1	2	3	4	5	6	7	8	11	13	
Завтрак										
2	223	Запеканка из творога	150	10	5	17	210	0	1	
ПР	0	Повидло	20	0	0	13	60	1	0	
2	377	Чай с молоком	200	3	2	17	93	1	0	
ПР	0	Батон	30	3	2	15	85	0	1	
2	14	Масло (порциями)	10	0	9	0	85	0	0	
				410						
2 Завтрак										
ПР	0	Йогурт	115	3	4	10	65	1	0	
2	398	Напиток из плодов шиповника	100	0	0	10	44	50	0	
				215						
Обед										
2	102	Суп картофельный с бобовыми	200	7	6	24	190	5	2	
2	203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4	5	23	168	0	1	
3	286	Гуляш мясной	70	7	7	7	128	0	2	
2	71	Помидор свежий (нарезка)	60	1	0	3	14	15	1	
ПР	0	Хлеб ржаной	50	4	1	17	100	0	2	
2	389	Сок	200	2	0	18	76	5	1	
				510						
Полдник										
пр	0	Снежок	180	6	8	5	56	1	1	
1	421	Сдоба обыкновенная	070	5	8	35	190	0	1	
Ужин										
2	298	Капуста тушеная	150	12	9	10	182	23	3	
3	282	Котлета рубленные	70	10	8	5	129	0	2	
3	348	Соус томатный	30	0	1	3	25	2	0	
ПР	0	Хлеб пшеничный	50	4	1	22	100	0	2	
2	342	Компот из свежих плодов	180	1	0	24	91	39	1	
				410						
				Б-73; Ж-69; У-275; Эн. Ценность-1963					58	19
				Усредненная потребность в пищевых веществах(±10%)					1	1
									4	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Источник 1: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко.- М.:ИКТЦ"ЛАДА".К.:Издательство "Армий",2006.-680с.ил.

Источник 2: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Мопильного и

В.А.Тугельная.-М.: Делги принт,2011.-544 с.

Источник 3: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред.М.П.Мопильного и В.А.Тугельная.-М.: Делги принт,2012 г

Источник 4: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Мопильного и В.А.Тугельная.-М.: Делги принт,2015.-640 с.

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ источника	№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Fe
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	11	13
Завтрак									
3	215	Омлет натуральный	160	16	17	2	221	0	2
2	379	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	19	123	1	0
ПР	0	Батон	30	3	1	15	85	0	1
2	14	Масло (порциями)	10	0	8	0	85	0	0
				400					
2 Завтрак									
2	338	Фрукты свежие	100	1	1	20	89	280	4
2	386	Напиток из плодов шиповника	100	0	0	10	54	50	0
				200					
Обед									
1	270	Уха рыбная	180	6	4	22	156	7	1
3	302	Птица тушеная с овощами в соусе	150	17	15	17	186	15	2
ПР	0	Хлеб ржаной	50	3	1	17	100	0	2
2	342	Компот из свежих плодов	180	1	0	24	91	19	1
				360					
Полдник									
2	378	Чай с молоком	200	2	1	16	91		
ПР	0	Кондитерское изделие	20	2	6	28	118		
				220					
Ужин									
2	45	Салат из белокочанной капусты	60	2	2	7	55	15	0
2	223	Зеленая фасоль с творогом	150	10	6	17	215	0	1
ПР	0	Молоко сухое	25	3	4	14	92	0	0
ПР	0	Хлеб пшеничный	50	4	1	22	110	0	2
2	349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	26	97	0	1
				405					
				57			65	276	
				1			1	4	
				Б-73; Ж-69; У-275; Эп. Ценность-1963					
				Усредненная потребность в пищевых веществах(±10%)					

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 3-7 лет

№ источника	№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	С	Fe
				Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	11	13
Завтрак									
2	182	Каша овсяная молочная жидкая	180	6	9	25	175	1	1
2	377	Чай с молоком	200	3	2	17	85	1	0
ПР	0	Батон	30	3	2	15	85	0	1
1	15	Сыр (порциями)	15	4	5	0	64	0	0
				405					
2 Завтрак									
ПР	0	Йогурт питьевой	200	8	4	18	145	2	0
2	386	Напиток из плодов шиповника	100	0	0	10	54	50	0
				390					
Обед									
2	82	Борщ с капустой и картофелем	180	5	5	28	150	11	2
2	203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	4	5	23	158	0	1
2	274	Птица тушеная (гуляш)	70	9	10	9	137	0	1
2	71	Помидор свежий (нарезка)	50	0	0	2	6	4	0
ПР	0	Хлеб ржаной	50	4	2	17	100	0	2
2	389	Сок	200	1	0	18	76	5	1
				630					
Полдник									
2	385	Молоко кипяченое	200	5	5	9	97	2	0
1	421	Сдоба обыкновенная	70	5	8	25	195	0	1
				270					
Ужин									
2	312	Пюре картофельное	130	4	4	11	123	4	1
3	242	Треска отварная	70	8	3	0	65	0	0
2	302	Горох овощной отварной	30	1	0	2	12	3	0
ПР	0	Хлеб пшеничный	50	3	2	22	110	0	2
2	342	Компот из свежих плодов	180	1	0	24	91	39	1
				480					
				5			66	275	
				0			13	4	
				Б-73; Ж-69; У-275; Эп. Ценность-1963					
				Усредненная потребность в пищевых веществах(±10%)					

Составил: 1.Зав.производством Н.В. Вакорина

2.Зав.складом И.Ю. Перемоскина

3.Фельдшер..... И.В. Бева

4.Мед.сестра..... К.В. Белова

Утвердил А.В. Гудченко

место печати