**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Базойская основная общеобразовательная школа»**
636173, с. Базой, Кожевниковского района, Томской области, ул. Советская, д. 27,
тел. (838244)36532, тел/факс (838244) 36532; mail: baz-school@kozhevnikovo.gov70.ru, ИНН 7008004754

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Базойская ООШ»

_____ Кудряшова Т.В.

Приказ №15 от 09.01.2025 г.

**10-дневное меню
питания для обучающихся группы сокращенного дня
на 2024-2025 учебный год
зимне-весенний сезон**

День: 1-ый
Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая Ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшеничная на молоке	150	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	93
	Хлеб с маслом	30	2,4	7,5	15,2	137,1	0	Пром.
	Кофейный напиток с молоком	150	4,4	5,0	21,4	145,34	7,36	253
	Яблоко	75	0,40	9,80	47,00	10,0	0,00	Пром.
Обед:	Помидор нарезной	60	0,33	0,01	20,10	82,0	12,25	98
	Суп крестьянский	150	0,3	-	1,90	8,8	0,03	171
	Рис припущенный	120	4,86	5,74	48,9	266,6	0	279
	Тефтели в томатно-сметанном соусе	60	3,6	5,2	38,0	213,2	0,97	98
	Компот из с/ф	150	1,04	0	26,52	107,44	0,8	868
	Хлеб	40	2,30	0,30	11,50	57,9	0,00	Пром.
Полдник:	Оладьи с повидлом	150	10,47	3,27	55,63	293,85	0,93	37
	Сок	150	1,40	3,75	15,50	101	4,00	Пром.
Итого за третий день:		1285	38,26	50,99	327,51	1648,17	27,24	

День: 2-ой
Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая Ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	6,04	9,96	31,32	239,34	0,9	93
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,91	67,8	0,00	пром.
	Масло сливочное	10	0,03	4,17	-	37,4	0,00	пром.
	Чай с сахаром	150	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	393
	Йогурт	100	3,0	2,8	10,2	77	0,78	Пром.
Обед:	Салат из огурцов и помидоров	60	0,55	2,30	2,20	31,20	12,62	63
	Суп картофельный с горохом	150	5,72	0,48	16,12	101,88	0,26	81
	Макароны отварные	120	7,12	9,28	41,94	224,6	0	317
	Птица отварная	60	14,2	10,9	0,14	155,4	0,28	12
	Компот из с/ф	150	0	26,52	107,44	0,8	1,04	868
	Хлеб	40	3,3	0,5	20,1	95,0	0	пром.
Полдник:	Сырники творожные с изюмом	120	28,98	8,76	33,51	293,1	0,56	26
	Какао напиток на молоке	150	3,1	6,4	22,36	169,82	1,08	52
	Сок	150	0,9	-	18,18	76	4.00	пром.
Итого за четвертый день		1440	87,28	85,4	331,42	1618,62	28,52	

День: 3-ий
Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая Ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная манная с маслом	150	6,2	8,05	31,09	222,02	0,2	185
	Масло сливочное	10	0,03	4,17	0,00	67,8	0,00	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,27	14,91	67,8	0,00	пром.
	Чай с сахаром	150	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	393
	Яблоко	75	0,4	0,4	8,9	40,3	0,00	пром
Обед:	Салат из квашенной капусты	60	1,00	1,90	7,00	46,70	2,60	пром.
	Суп картофельный с вермишелью	150	2,69	2,84	17,14	83,80	6,60	82
	Котлета мясная	60	15,53	11,78	16,07	231,67	0,15	215
	Каша гречневая рассыпчатая	120	11,64	7,24	60,0	351,74	0,66	313
	Какао с молоком	150	4,9	4,14	19,08	133,2	1,30	642
	Хлеб	40	1,52	0,18	9,94	45,2	0,00	Пром.
Полдник:	Капуста тушеная с мясом	150	9,0	7,5	7,36	255,0	19,0	40
	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0	68
	Сок	150	1,40	3,75	15,50	101	4.00	Пром.
Итого за первый день:		1335	71,78	55,48	240,09	1790,21	40,51	

День: 4-ый
Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая Ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Омлет натуральный	150	15,7	18,12	6,42	249,86	0,36	438
	Повидло	20	0,1	-	11,9	47,28	0,60	пром.
	Хлеб в ассортименте	30	1,52	0,18	9,94	45,2	0,00	пром.
	Чай с сахаром	150	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	393
	Сок фруктовый	150	0,9	-	18,18	76	4,00	пром.
Обед:	Огурец нарезной	60	0,46	3,65	1,43	40,38	5,70	13.
	Борщ со сметаной	150	3,26	1,44	7,48	77,46	9,48	170
	Картофельное пюре	120	4,16	7,24	27,4	188,8	6,6	321
	Птица отварная	60	14,2	10,9	0,14	155,4	0,28	12
	Компот из сухофруктов	150	1,04	0	26,52	107,44	0,8	868
	Хлеб	40	1,52	0,18	9,94	45,2	0,00	пром.
Полдник:	Булочкам домашняя	60	3,60	6,20	28,60	184,40	0,00	
	Чай сладкий с лимоном	150	0,22	4,06	13,3	52,58	4,06	55
Итого за второй день:		1290	58,68	55,03	174,25	1319,72	38,48	

День: 5-ый
Неделя: первая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая Ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Омлет	150	12,8	15,3	6,5	214,5	1,50	197
	Сыр нарезка	10	6,6	7,9	-	97,7	0,04	пром.
	Чай с сахаром	150	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	393
	Хлеб	30	3,32	0,52	19,24	90,8	0,00	пром.
	Йогурт	100	3,0	2,8	10,2	77	0,78	Пром.
Обед:	Винегрет овощной	60	3,40	5,00	9,70	95,20	2,80	
	Щи со свежей капустой и сметаной	150	2,9	4,8	6,8	94,4	15,5	187
	Гречка отварная	120	11,64	7,24	60,0	351,74	0,66	313
	Котлета мясная	60	9	9,8	5,64	146,3	0,08	215
	Какао	150	3,1	6,4	22,36	169,82	1,08	642
	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0,00	пром.
Полдник:	Блинчики с повидлом	150	9,34	5,02	71,7	370,9	-	24
	Печенье	60	1,4	3,75	15,5	101	0,03	пром.
	Сок	150	0,9	-	18,18	76	4.00	пром.
Итого за восьмой день:		1380	82,72	72,11	278,06	2025,44	28,47	

День: 6-ой
Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая Ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Суп молочный с вермишелью	150	7,4	10,8	32,8	274,2	0,6	93
	Хлеб	30	2,34	0,27	14,91	67,8	0,00	пром.
	Масло сливочное	10	0,04	3,625	0,065	33,05	0,00	пром.
	Чай с сахаром	150	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	393
	Яблоко	75	0,4	0,4	8,9	40,3	0,00	пром.
Обед:	Помидор нарезной	60	0,3	-	1,9	8,8	12,25	пром.
	Суп с пшеном	250	25,50	8,50	38,30	331,1	4,00	104/105
	Рис отварной	120	3,6	5,2	38,0	213,2	0,00	171
	Цыплёнок отварной	60	11,7	12,9	0,244	164	1,18	288
	Какао	150	3,1	6,4	22,36	169,82	1,08	397
	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0,00	пром.
Полдник:	Пироги с повидлом	75	4,20	1,60	35,40	173,00	0,00	
	Сок	150	0,9	-	18,18	76	4,00	пром.
Итого за шестой день:		1320	62,8	53,275	243,299	1691,55	29,11	

День: 7-ой
Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая Ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная овсянка	150	6,66	11,0	22,64	216,44	0,9	173
	Повидло	20	0,1	-	11,9	47,8	0,60	пром.
	Чай с сахаром	150	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	393
	Хлеб	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,00	пром.
	Яблоко	75	0,40	9,80	47,00	10,0	0,00	пром.
Обед:	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,20	1,30	5,40	38,70	2,40	
	Суп картофельный с	150	13,0	10,6	29,0	382,0	21,0	104/105
	Гречка отварная	120	8,6	6,09	38,64	244	0,00	313
	Рыба запеченная с молоком	60	6,2	5,7	7,7	106,8	0,50	228
	Какао	150	4,9	4,14	19,8	133,2	1,30	642
	Хлеб	40	2,3	0,3	11,5	57,9	0,00	пром.
Полдник:	Винегрет	150	1,4	2,6	8,6	63,00	51,00	36
	Компот из с/ф	150	1,04	0	26,52	107,44	0,8	868
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	0,00	пром.
Итого за пятый день:		1335	62,4	55,19	264,7	1572,36	67,53	

День: 8-ой
Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая Ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная	150	6,2	8,05	31,09	222,02	0,2	185
	Повидло	20	0,1	-	11,9	47,8	0,60	пром.
	Чай с сахаром	150	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	393
	Хлеб	30	3,32	0,52	19,24	90,8	0,00	пром.
	Яблоки	75	0,4	0,4	8,9	40,3	0,00	пром.
Обед:	Огурец нарезной	60	0,46	3,65	1,43	40,38	5,70	13
	Суп крестьянский	150	4,79	6,03	12,42	118,62	0,03	201
	Макароны отварные	120	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	688
	Котлета куриная	60	9,70	13,92	7,89	196,00	0,26	307
	Кофейный напиток	150	4,4	5,0	21,4	145,34	7,36	951
	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0,00	Пром.
Полдник:	Булочка нежная	60	4,10	1,60	29,40	148,00	0,00	
	Сок	150	0,9	-	18,18	76	4.00	Пром.
Итого за седьмой день:		1215	55,21	47,27	220,54	1433,79	20,15	

День: 9-ый
Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая Ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшеничная на молоке	150	6,76	10,42	25,86	224,94	0,9	93
	Масло сливочное	10	0,03	4,17	-	37,4	0,00	пром.
	Чай с сахаром	150	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	393
	Хлеб	30	2,34	0,27	14,91	67,8	0,00	пром.
	Яблоко	75	0,4	0,4	8,9	40,3	0,00	пром.
Обед:	Помидор нарезка	60	0,3	0,00	1,9	8,8	12,25	пром.
	Рассольник	150	3,2	4,8	16,7	116,1	6,57	94
	Макароны отварные	120	7,12	9,28	41,94	224,6	0	317
	Тефтели в соусе	60	6,40	5,5	8,0	106,6	0,85	287/354
	Кисель	150	1,5	0,00	345,2	139,2	0,00	358
	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,8	0,00	пром.
полдник:	Пироги с капустой	75	4,40	3,30	29,80	167,00	4,50	21
	Сок	150	0,9	-	18,18	76,00	4,00	пром.
Итого за девятый день:		1220	48,67	41,72	543,63	1348,82	31,07	

День: 10-ый
Неделя: вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая Ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Суп молочный с макаронами	150	5,75	5,21	18,84	145,2	0,91	93
	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,06	33,05	0,00	пром.
	Чай с сахаром	150	12,0	3,06	13,0	49,28	6,0	393
	Хлеб	30	2,34	0,27	14,91	67,8	0,00	пром.
	Йогурт	100	3	2,8	10,2	77	0,78	пром.
Обед:	Салат из свежих огурцов	60	0,50	0,00	1,60	8,40	4,75	53
	Суп с горохом и картофелем	150	5,49	5,27	16,32	135,00	4,65	81
	Картофельная запеканка	150	16	18,3	15,3	290	5,62	284
	Какао	150	3,1	6,4	22,36	169,82	1,08	642
	Хлеб	40	3,32	0,52	19,24	90,80	0,00	пром.
Полдник:	Пироги с картофелем	75	4,40	2,40	31,60	166,00	4,30	58
	Печенье	60	1,4	3,75	15,5	101	0,03	пром.
	Сок	150	0,9	-	18,18	76	4,00	пром.
Итого за десятый день:		1270	58,24	51,6	197,11	1409,35	32,12	
Итого за весь период:			672,15	609,565	3153,357	17084,479	343,80	
Среднее значение за период			63,215	60,9565	315,3357	1708,4419	34,380	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			38,99	3,59	18,37			

Возрастные объемы порций для детей

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	1,5-3 года	3-7 лет
ЗАВТРАК		
Каша, овощное блюдо	150	200
Творожное блюдо	120	150
Салат овощной	45	60
Напиток (какао, чай, молоко и т.д.)	150	180
ОБЕД		
Салат, закуска	45	60
Первое блюдо	150	200
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	60	70
Гарнир	120	150
Третье блюдо (напиток)	150	180
ПОЛДНИК		
Кефир, молоко	150	180
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	60	70
Свежие фрукты	75	100
УЖИН		
Овощное блюдо, каша	150	200
Творожное блюдо	120	150
Напиток	150	180
Свежие фрукты	75	100
ХЛЕБ НА ВЕСЬ ДЕНЬ		
Пшеничный	55	70
Ржаной	40	60

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
От 1 года до 3 лет	350-450	450-550	200-250	400-500
От 3 до 7 лет	400-550	600-800	250-350	450-600

Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях

Мясо и мясопродукты:

- говядина 1 категории;
- телятина;
- нежирные сорта свинины и баранины;
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка)
- мясо кролика;
- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1-2 раза в неделю – после тепловой обработки;
- субпродукты говяжьи (печень, язык).

Рыба и рыбопродукты – треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

Яйца куриные – в виде омлетов или в вареном виде.

Молоко и молочные продукты:

- молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное;
- сгущенное молоко 9цельное с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150°Т – после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый – для питания детей дошкольного возраста);
- сметана (10%, 15% жирности) – после термической обработки;
- кисломолочные продукты промышленного выпуска: ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;
- сливки 10% жирности;
- мороженное (молочное, сливочное).

Пищевые жиры:

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое – только рафинированное; рапсовое, оливковое) – в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;
- маргарин ограниченно для выпечки.

Кондитерские изделия:

- зефир, пастила, мармелад;
- шоколад и шоколадные конфеты – не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);
- джемы, варенье, повидло, мед – промышленного производства.

Овощи:

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной

переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, корни белые сушеные, томатная паста, томат-пюре;

- овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

Фрукты:

- яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) – с учетом индивидуальной переносимости;
- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) – с учетом индивидуальной переносимости;
- сухофрукты.

Бобовые: горох, фасоль, чечевица.

Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

Соки и напитки:

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);
- напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;
- витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;
- кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы:

- говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд;
- лосось, сайра (для приготовления супов);
- компоты, фрукты дольками;
- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;
- зеленый горошек;
- кукуруза сахарная;
- фасоль стручковая консервированная;
- томаты и огурцы соленые.

Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия – все виды без ограничения.

Соль поваренная йодированная – в эндемичных по содержанию йода районах.