



**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ЧЕСМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

л/сч №0198243023Б, РФУ Чесменского муниципального района с. Чесма, БИК 047501001
457220 с. Чесма, ул. Советская, 47 тел. (8-351-69) 2-11-01 факс (8-351-69) 2-14-92
e-mail: chesma.upr.obr@mail.ru

ПРИКАЗ

от «27» мая 2020г.

№ 249

О рекомендации использования 10-дневного меню в
организации питания воспитанников ДОУ
Чесменского муниципального района

В соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организация», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врач РФ от 15.05.2013 № 26 и с целью организации сбалансированного рационального питания детей в дошкольных образовательных организациях Чесменского муниципального района, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм и калорийности, а также осуществления контроля по данному вопросу в 2020-2021 учебном году

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Рекомендовать руководителям дошкольных образовательных учреждений Чесменского муниципального района с 1 июня 2020 г. использовать в работе по организации питания воспитанников ДОУ 10-ти дневное меню; (Приложение №1).
2. Рекомендовать использовать в работе технологические карты, разработанные на основе сборника «Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении»; (Министерством образования Челябинской области, сост. Г. Н. Панкратова ; под ред. В. В. Садырина)
3. Методисту Управления образования М.М. Горожаниной, довести до руководителей дошкольных образовательных учреждений Чесменского муниципального района рекомендованное 10-дневное меню, для использования в работе по организации питания воспитанников ДОУ;
4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Начальник управления образования

Е.М.Артемьева

Исп. М.М.Горожанина

РЕКОМЕНДОВАНО: _____
 Начальник Управления образования
 Е.М.Артемова

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания воспитанников в ДОУ

"Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении: Министерство образования и науки Челябин. обл.

Сост. Г.Н.Панкратова, под ред. В.В. Садырина.- Челябинск:2006г Ч.1, Ч.2

№ рецепта	Наименование блюда	выход. г.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак	1 день	3	4	5	6	7
93	каша овсяная молочная	150/200	6,33,	8,9	25,49	207,38
254	кофейный напиток	150/200	1,4	1,6	17,35	89,32
	хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4
	масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,12	0,04	28,36
	сыр (порциями)	10	2,68	3,38	0	41,9
	итого		5,65	17,6	52,84	419,36
второй завтрак						
	сок натуральный фруктовый	150/200	0,95	0,00.	22,23	89,3
обед						
2	салат витаминный	40/60	0,57	5,07	5,77	70,97
40	суп рыбный	150/200	5,93	3,32	14,52	111,68
194	отварные макароны из-ие	120/150	3,68	3,53	23,55	140,73
228	соус томатный	30	0,54	3,67	5,27	56,15
161	котлета мясная	60/80	11,04	10,72	5,27	161,64
241	компот из сухофруктов +вит С	150/200	0,56		27,89	113,79
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
	Итого:		28,05	27,99	115,55	828,08

ПОЛДНИК									
	икра кабачковая	40/60	1,6	6,3	7,4	90,8			
	111 омлет с зеленым горошком	60/80	10,24	12,5,	5	173,46			
	260 чай с лимоном	150/200	0,07	0,01	15,31	61,62			
	хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4			
	фрукты	95	0,3,	0,3,	7,35	35,25			
	итого:		18,4	17,54	34,13	413,53			
	Всего за 1 день		31,85	24,45	79,15	1750,27			
завтрак.									
	2 день								
	88 каша манная молочная	150/200	6,53	7,03	38,78	244,92			
	249 какао на молоке	150/200	7,14.	5,04	32,73	195,71			
	хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4			
	масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,12	0,04	28,36			
	сыр (порциями)	10	2,68	3,38	0	41,9			
	Итого:		20,81	12,31	86,09	563,29			
второй завтрак	сок натуральный фруктовый	100	0,95	0.00.	22,23	89,3			
обед									
	огуец свежий	20/40	0,5	0	3,3	8,4			
	27 борщ со сметаной м/б	150/200	1,52	5,33	8,65	88,89			
	192 рис припущенный	120/150	2,85	5,47	25,18	143,37			
	144 рыба запеченная в томате с овощами	60/80	14,52	8,03	7,51	160,29			
	241 напиток шиповника +вит С	150/200	0,13	0,05	24,55	99,18			
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8			
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32			
	Итого:		25,25	20,56	102,47	673,25			
ПОЛДНИК									
	289 ватрушка с творожным фаршем	50/100	8,25	5,2	26,41	185,53			
	кисломолочный напиток	150/200	9	5,76	6,3	122,4			
	фрукты	95	0,9	0,2	8,1	43			
	Всего на 2 день		64,21	44,03	251,6	1676,77			

завтрак	3 день								
	96	каша пшеничная молочная	180/250	6,04	7,27	34,29	227,16		
	255	молоко кипяченое	150/200	5,59	6,38	9,38	117,31		
		хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4		
		масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,12	0,04	28,36		
		Итого:		13,2	17,37	53,67	369,54		
второй завтрак		сок натуральный фруктовый	100	0,95	0	22,23	89,3		
обед									
	15	салат из свежих огурцов	40/60	0,36	5,04	1,5	51,8		
	36	суп гороховый с гречками на кур/б	150/200/16	6,82	4,3	28,74	182,06		
	153	жаркое по домашнему	210/250	24,76	19,98	28,29	392		
	233	кисель + витамин С	150/200	0,13	0,05	24,55	99,18		
		хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8		
		хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32		
		Итого:		37,8	26,01	116,36	898,16		
ПОЛДНИК									
	126	пудинг из творога паровой	60/80	25,17	9,01	40,96	147,22		
	218	соус молочный	50	1,2	4,5	5,16	68,9		
		кисломолочный напиток	150/200	9	5,76	6,3	122,4		
		фрукты	95	0,9	0,2	8,1	43		
		Итого:		36,27	19,47	60,52	381,52		
		всего за 3 день		88,22	62,85	252,78	1738,52		
завтрак									
		4 день							
	93	каша овсяная "5 злаков"	150/200	6,33	8,9	25,49	207,38		
	254	кофейный напиток на молоке	150/200	2,6	1,79	18,84	102		
		хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4		
		масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,12	0,04	28,36		
		Итого:		10,5	14,41	54,33	390,14		

Второй завтрак	сок натуральный фруктовый	100	0,95	0	22,23	89,3
обед						
	кукуруза консервированной	40/60	2,5	0	12	55,8
38	суп картофельный с макар изд-	150/200	2,91	2,29	21,02	116,38
200	капусты тушеная	120/150	0,13	0,05	24,55	99,18
161	шницель мясной рубленый	60/80	14,01	13,24	4,8	199,98
257	напиток клюквенный	150/200	0,11	0,00	21,07	84,69
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
	ИТОГО:		22,01	16,78	103,36	660,83
ПОЛДНИК						
296	шанежка с картофелем	60/90	7,14	4,36	39,49	227,6
	кисломолочный напиток	150/200	9	5,76	6,3	122,4
	фрукты	95	0,9	0,2	8,1	43
	Итого:		17,04	10,32	53,89	393
	Всего на 4 день		50,5	41,51	233,81	1533,27
завтрак	день 5					
	каша рисовая молочная	150/200	7,29	6,88	41,42	271,32
262	чай с молоком	150/200	2,79	2,55	13,27	87,25
	хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4
	масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,12	0,04	28,36
Второй завтрак	Итого:		11,65	13,15	64,69	439,33
обед	сок натуральный фруктовый	100	0,95	0	22,23	89,3
14						
32	салат из св отурцов с зеленым луком	40/60	0,43	5,03	1,67	52,08
186	рассольник	150/200	4,02.	9,04	25,9	119,68
152	каша гречневая рассыпчатая	120/150	5,82	3,62	30	175,87
241	гуляш из говядины	60/80	18.56.	20,8	5,77	283,79
	компот из сухофруктов +вит С	150/200	0,56		27,89	113,79
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32

завтрак									
	День 7								
	99	каша ячневая молочная	150/200	7,23	6,67	39,54	246,87		
	249	какао на молоке	150/200	7,14	5,04	32,73	195,71		
		Хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4		
		Масло сливочная (порциями)	5	0,07	6,53	0,13	59,49		
Второй завтрак	Итого:			15,98	18,84	82,36	554,47		
обед	сок натуральный фруктовый		100	0,95	0	22,23	89,3		
	9	салат из моркови	40/60	0,57	5,04	5,19	68,4		
	39	суп картофельный с мясными фрикал	150/200	7,44	5,85	14,33	139,73		
	204	картофель отварной	120/150	2,09	4,69	18,14	121,64		
	241	сельдь	60/80	17	8,5	0	145		
		компот из сухофруктов +витамин С	150/200	0,56	0,00	27,89	113,9		
		Хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8		
		Хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32		
ПОЛДНИК	Итого:			33,78	25,76	121,06	851,09		
		пирожок с яблочным фаршем	60/90	4,34	4,54	33,8	197,88		
		кисломолочный напиток	150/200	5,22	4,5	6,07	94,5		
		фрукты	95	0,3	0,3	7,35	35,25		
		Всего за 7 день		9,86	9,34	47,22	327,63		1822,49
завтрак									
	День 8								
	88	каша манная молочная	150/200	6,53	7,03	38,78	244,92		
	253	кофейный напиток	150/200	2,65	1,79	18,83	102,00		
		Хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4		
		сыр (порциями)	10	1,74	2,22	0	27		
		мармелад		0,1	0.	79,4	321		
Второй завтрак	Итого:			12,56	11,64	146,97	645,32		

обед	сок натуральный фруктовый	100	0,95	0,00.	22,23	89,3
	4 салат из свежих помидоров	40/60	0,82	5,04	5,31	67,47
	35 суп из овощей с кур/б	150/200	1,54	4,69	10,07	92,19
	141 рыба запеченная с картофелем по-ру	210/250	19,09	8,2	26,54	255,89
	256 напиток шиповника + витамин С	150/200	0,68	0,00	21,01	46,87
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32
ПОЛДНИК	итого:		27,86	19,61	96,21	635,54
	295 шанежка с яйцом	60/90	3,08	5,28	30,53	182,03
	255 молоко кипяченое	150/200	5,59	6,38	9,38	117,31
	фрукты	95	0,3	0,3	7,35	35,25
	Итого:		8,67	11,66	39,91	299,34
	Всего на 8 день		44,84	52,26	211,3	1669,5
завтрак						
	День 9					
	85 каша боярская молочная	150/200	9,8	13,94	41,73	331,58
	248 какао на молоке	150/200	7,14	5,04	32,73	195,71
	хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4
	масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,12	0,04	28,36
Второй завтрак	Итого:		18,51	22,7	84,46	608,05
	сок натуральный фруктовый	100	0,95	0,00.	22,23	89,3
обед	Итого:					
	5 салат из капусты с помидорами	40/60	1,11	5,51	1,7	60,87
	47 суп лапша по домашнему с кур	150/200	1,96	3,91	11,13	87,5
	213 пюре из моркови	120/150	1,85	4,48	8,57	82
	161 котлета мясная	60/80	11,04	10,72	5,27	161,64
	241 компот из сухофруктов +вит С	150/200	0,56		27,89	113,79
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32

ПОЛДНИК 274	ИТОГО:								
274	Булочка домашний	60/90	22,25	26,3	87,84	678,92			
	кисломолочный напиток	150/200	5,22	4,5	6,07	171,58			
	фрукты	95	0,3	0,3	7,35	35,25			
	ИТОГО:		8,81	11,87	41,09	301,33			
	Всего за 9 день					1677,6			
завтрак									
	День 10								
84	каша Дружба	150/200	6,55	8,33	35,09	241,11			
254	кофейный напиток	150/200	2,65	1,79	18,83	102,00			
	хлеб пшеничный	20/30	1,54	0,6	9,96	52,4			
	масло сливочная (порциями)	5	0,07	6,53	0,13	59,49			
	ИТОГО		10,81	17,25	64,01	353			
второй завтрак									
	сок натуральный фруктовый	100	0,95	0,00.	22,23	89,3			
обед									
	кукуруза консервированый	30/60	2,5	0	12	55,8			
34	свекольник на м/б	150/200	1,54	5,07	8,04	83,33			
150	голубцы Ленивые	210/250	6,56	6,69	4,93	106,21			
256	напиток шиповника + витамин С	150/200	0,68	0,00	21.01.	46,87.			
	хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8			
	хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32			
	Итого:		16,33	13,44	58,25	418,46			
ПОЛДНИК									
279	коржик молочный	60/90	3,08	5,28	30,53	182,03			
255	молоко кипяченое	150/200	5,59	6,38	9,38	117,31			
	зефир		1	0,1	80	320			
	фрукты	95	0,3	0,3	7,35	35,25			
	ИТОГО		9,67	11,76	119,91	654,59			
	Всего за 10 день		37,76	42,45	264,4	1515,35			