

"Согласовано"



*МБОУ "Школа № 2100"*  
*Ирина Николаевна*  
*Ирина Николаевна РР*



**Примерное 10-дневное меню**  
для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях  
от 3-7 лет с 7-12 часами пребывания

День 1 -ый

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дети2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	1,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дети2010
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,36</b>	<b>14,52</b>	<b>44,89</b>	<b>359,38</b>	
Сок апельсиновый	180	0,60	0,06	22,00	90,90	№418,Дети2016
<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>22,00</b>	<b>90,90</b>	
<b>Итого:</b>	<b>605</b>	<b>12,96</b>	<b>14,58</b>	<b>66,89</b>	<b>450,28</b>	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с яблоками	50	1,00	2,30	5,00	45,00	№7 Партнер 2014
Расходник овощной с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,90	12,64	136,30	№82 Дети 2016
Тертые из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №564 С-Петербург 2008
Макаронные отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дети 2016
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дети 2016
Хлеб пшеничный	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
<b>Итого:</b>	<b>697,5</b>	<b>19,06</b>	<b>20,34</b>	<b>88,04</b>	<b>611,20</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401,Дети2010
Рагу с курицей	40/120	6,00	10,00	16,00	178,00	ТТК №63
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,65</b>	<b>18,32</b>	<b>77,30</b>	<b>541,10</b>	
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1842,5</b>	<b>48,67</b>	<b>53,24</b>	<b>232,23</b>	<b>1602,58</b>	

День 2-ой

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,30	5,80	35,20	173,80	ТТК №7
Каша с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дети2010
<b>Итого:</b>	<b>425</b>	<b>12,42</b>	<b>15,58</b>	<b>54,21</b>	<b>407,10</b>	
Фрукты свежие апельсины	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дети 2010

Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
	525	13,42	15,58	62,31	443,50	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	50	0,00	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с клецками с мислиной фрикадельками	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00	№38 Парм2001
Биточки рубленные из рыбы	70	9,75	7,80	6,15	133,80	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партер 2014
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	682,5	19,55	23,04	90,75	648,80	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекеры	10	3,00	3,00	16,00	103,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,60	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,00	№42 Дели2016г
Пудинг из творога с рисом с повидлом	150	7,50	12,00	26,00	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	543	16,57	18,30	77,70	541,30	
ВСЕГО:	1750,5	49,94	56,92	230,76	1633,60	

День 3 - ий

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угле-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком,сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	425	11,60	14,30	51,70	382,30	
Сок яблочно-апельсиновый	180	1,20	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
Итого:	180	1,20	0,00	12,00	49,60	
	605	12,80	14,30	63,70	431,90	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежих помидор	50	0,56	3,10	2,33	39,50	№14 Дели2016
Свекольник со сметаной	200/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,сб Парм2001
Гуляш из индейки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №61
Каша гречневая кислая	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10	№182,Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	696,5	18,58	21,13	89,07	620,60	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Ватрушка с повидлом	50	7,8	8,00	43,00	275	№441 Дели 2016
Ряженка	120	4,30	3,00	5,90	64,00	№401 Дели2010
Рисо из овощей	130	2,00	6,00	13,65	117,00	№362 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	508	15,96	17,25	77,94	530,88	
ВСЕГО:	1809,5	47,34	52,68	230,71	1583,38	

День 4 - ий

Принем пищи	Выход блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	№ рецептуры
-------------	-------------	----------------------	----------------	-------------

Наименование блюда					ценность		
		белки	жиры	угл-ды	Ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6	№270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Кафейный напиток с молоком	180	1,23	1,34	11,94	65,00		
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00		
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40		
Фрукты свежие груша	100	0,30	0,43	14,00	61,00		№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,30	0,43	14,00	61,00		
	525	14,32	15,57	67,34	467,40		
<b>ОБЕД</b>							
Помидоры свежие порционные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр563,с61996	
Шницель из свиной вырезки, картофеля, с сметаной и сыром	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016	№285 и №364 С- Петербург 2008
Тефтели из говядины с рисом и соусом	50/20	7,50	6,90	11,50	138,00		
Пюре Картофельное	120	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014	
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016	
Хлеб цельнозерновой	37,5	1,8	0,4	18	82,5		
Итого:	687,5	18,85	19,88	91,40	621,20		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Кондитерские изделия печенье	20	1,20	0,80	30,00	135,00		
Молоко цельное	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016	
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели2016	
Суфле из творога с повидлом	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567	
Напиток шипучий	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50		
Итого:	568	16,37	18,83	81,80	565,50		
<b>ВСЕГО:</b>	1780,5	49,54	54,28	240,54	1654,10		

День 5 - ий

Приним пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша овсяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок вишневый	180	0,87	0,25	20,00	85,00	№418, Дели2016
Итого:	180	0,87	0,25	16,50	71,00	
	600	12,89	14,75	68,31	456,50	
<b>ОБЕД</b>						
Салат витаминный	50	0,75	2,92	7,00	57,30	№15 Партнер 2009
Суп вермишелевый с картофелем и масляными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	№88 Дели 2016
Плов из курицы	160	12,3	15,1	41,2	352	№321 Дели 2016
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016

Хлеб цельнозерновой	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	642,5	19,81	24,32	93,24	672,90	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	30	1,40	4,20	45,32	218,80	
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Омлет натуральный	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	498	15,26	16,13	80,01	521,28	
ВСЕГО:	1740,5	47,96	55,20	241,56	1650,68	

День 6 - ой

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша Геркулесовая молочная с маслом	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30	ТТК №5
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели2010
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30	
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	12,00	53,20	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,40	0,40	12,00	53,20	
	530	14,50	15,40	63,70	470,50	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21, Дели 2016
Суп картофельный с говядиной с мясными фрикадельками и гречихой	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК№139
Биточки куриные "Сосиски"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макаронные отварные	130	4,90	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб цельнозерновой	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	692,5	19,15	20,03	91,10	621,70	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Шафран с яблоками	50	3,42	5,5	28	176	Сб. лиц. блюдо 1996, акт 20
Рисовая	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Рагу с курицей	40/120	6,00	10,00	16,00	178,00	ТТК №63
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	540	15,70	18,82	77,30	542,00	
ВСЕГО:	1762,5	49,35	56,25	232,10	1634,20	

День 7 - ой

Принем пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеница молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00	ТТК №6
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010

Итого:	420	11,52	12,44	53,34	370,00	
Спис персоне-банки	180	1,30	2,00	15,00	83,00	№418 Дели2016
Итого:	180	1,30	2,00	15,00	83,00	
	600	12,82	14,44	68,34	453,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп крестьянский с куриной, сметаной	200/15/5	6,5	7,80	22,20	185	№62 "Партнер" 2014
Биточки, рубленные из рыбы с соусом томатным	70/10	7,05	5,00	1,15	78,00	ТТК №3Д и №364 С Петербург 2008
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	697,5	20,35	20,18	88,55	617,70	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия крекеры	10	0,50	1,90	21,00	98,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови с яблоками	50	0,37	2,00	4,30	37,00	№41 Дели2016
Запеканка творожная с пшеницей	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дели2010
Чай с сахаром и лимон	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393 Дели2010
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	563	15,99	17,14	80,80	535,30	
ВСЕГО:	1860,5	49,16	51,76	237,69	1606,00	

Дели 8 - ой

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каши манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ТТК №4 №272 Партнер г. Уфа 2014
Каши с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	13,00	15,00	53,51	401,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	13,06	15,36	65,51	450,00	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы помидор	50	0,56	3,10	2,33	39,50	№14 Дели2016
Борщ со свеклой капустой, картофелем с мясными фаршадельскими, со сметаной	200/15/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	10,30	36,00	280,00	№291 Дели2010
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	657,5	18,06	21,80	86,93	608,80	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Пловца немомеконская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер" г. Уфа2010
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели2010
Гречка с фаршем и овощами	130	7,80	10,50	29,60	243,00	ТТК №1630 от 10.11.2021
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016

Итого:	508	15,03	17,75	74,89	521,98	
ВСЕГО:	1690,5	46,75	54,91	227,33	1580,78	

День 9 - ой

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Суп молочный с вермишелью	180	9,80	9,60	19,40	203,00	№109 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,20	4,50	15,40	111,00	№1 Дели2010
Итого:	400	12,36	14,12	39,79	334,38	
Сок яблоко-груша	180	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 363 Дели 2010
Итого:	180	0,75	0,38	23,00	98,42	
	580	12,91	14,50	62,79	432,80	
<b>ОБЕД</b>						
Помидоры свежие порезанные	50	0,55	0,10	1,90	12,90	стр563,с61996
Шн с соевой капустой, картофелем, с сметаной на м/б	200/6	3,40	4,50	14,20	111,00	№73 Дели 2016 №108"Партнер"2014
Плов из отvarной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00	
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	633,5	19,85	17,23	89,10	591,00	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия печенье	20	0,20	3,60	10,00	73,00	
Малыко сливочное	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Салат из моркови	50	0,75	0,06	8,50	37,50	№42 Дели2016г
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 С6 Самара 2013г
Напиток шоколадный	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	548	16,75	17,19	77,20	530,50	
ВСЕГО:	1761,5	49,51	48,92	229,09	1554,30	

День 10 - ой

Примечание Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша рисовая молочная с маслом	200/5	7,00	6,35	16,00	148,00	ТТК №8
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	1,34	11,94	65,00	№270 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дели2010
Итого:	425	13,02	14,89	43,34	359,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№ 386 Дели 2016
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68	
	525	13,38	15,25	65,34	451,68	
<b>ОБЕД</b>						
Салат "Пострый"	50	0,50	2,25	4,80	42,00	№31, справ.М2003
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№86Дели2010
Кислеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	ТТК №7Д авт н.п.2014
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	№180,Дели 2016

Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дели 2016
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	686,5	19,27	22,19	95,74	660,90	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Кондитерские изделия	30	2,20	8,70	48,90	294,00	
печенье	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели2010
Кефир	140	8,50	8,68	13,60	167,40	№229 Дели2016
Омлет натуральный	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб пшеничный 1с	180,5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Чай с сахаром						
Итого:	498	16,06	20,63	83,59	596,48	
ВСЕГО:	1709,5	48,71	58,07	244,67	1709,06	
ИТОГО за 10 дней:	17708,00	486,51	542,24	2346,68	16208,68	

Примечание:

1. Предусмотренные среднесуточные нормы, утвержденные СанПиН применены с учетом пребывания детей в ДОУ

рациональные

по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение №11)

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрены указанные полдник с исключением блока ужина.

3. При разработке меню для дошкольных учреждений (ДОУ) были использованы следующие нормативно - технические документы:

- 3.1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2016-2016гг.
- 3.2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей в учреждениях образования 2013г
- 3.3. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Тутельян В.А., Скуридин И.М. Москва 2007 г.
- 3.4. Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москва выпуск 4,2003

3.5. Сборник санитарно-гигиенических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, "Партнер", 2010-2014гг.  
интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2001г.

3.7. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1996г

3.8. Технико-технологические карты

4. В разработанном меню предусмотрены использование следующего сырья:

говядина I категории зрелости (лопатка, фарш, гуляш и/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

рыба мороженая крупная или средняя потрошенная без головы (и/ф фарш рыбный)

и/или куриные I категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель, рассчитан по запеканию продуктов с 1,09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1,01 (20% отхода)

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленые в банках без уксуса с лимонной кислотой

сыр с массовой долей жира 15%

кисломолочные продукты, молоко с массовой долей жира 2,5%.