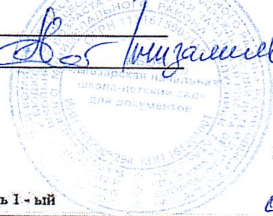


"Согласовано"

Директор МБОУ "Таварская школа"

С. И. Мухоморова Р. Н.



Заместитель генерального директора по организации питания А.О. Департамент продовольствия и социального питания г. Казань

А.К. Агапова
2023г

Минус!

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях

от 3-7 лет с 7-10,5 часовым пребыванием

День 1 - ый

04.09 / 18.09

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
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 Дети 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дети 2010
Итого:	425	12,36	14,52	44,89	359,38	
Сок абрикосовый	125	0,60	0,06	22,00	90,90	№418 Дети 2016
Итого:	125	0,60	0,06	22,00	90,90	
	550	12,96	14,58	66,89	450,28	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дети 2016
Расcольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дети 2016
Тефтели из говядины с соусом томатным	70/10	6,2	6,5	5	103	ТТК № 1152 от 09.10.2020 и №364 С. Петербург 2008
Макаронны 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 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	720,5	20,56	20,77	98,84	664,20	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386 Дети 2016
Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дети 2010
Булочка Домашняя	50	4,90	5,00	28,00	177,00	№258 Партнер г. Уфа 2014
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Итого:	457	9,25	8,49	60,00	353,80	
ВСЕГО:	1727,5	42,77	43,84	225,73	1468,28	

День 2-ой

05.09 / 19.09

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша "Дружба" молочная с маслом	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80	ТТК №7
Какао 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 Дети 2010
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10	
Фрукты свежие	100	1,00	0,00	8,10	36,40	№ 368 Дети 2010

апельсин						
Итого:	100	1,00	0,00	8,10	36,40	
	525	13,42	15,58	62,31	443,50	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дели2016
Суп картофельный с клецками с мясными фрикадельками	200/15	3,60	7,80	25,60	187,00	№38 Пермь.2001
Биточки рубленые из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ТТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	705,5	20,25	22,17	102,25	690,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крексер	10	2,50	3,00	30,00	158,00	
Молоко кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дели2016
Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным	150	7,50	12,00	26,00	242,00	№ 250 Дели 2016
Чай с сахаром п лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дели2010
Итого:	470	13,52	18,01	71,90	504,80	
ВСЕГО:	1700,50	47,19	55,76	236,46	1638,30	

День 3 - ий

06.09 / 20.09

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
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-абрикосовый	125	1,20	0,00	12,00	49,60	№418Дели2016
Итого:	125	1,20	0,00	12,00	49,60	
	550	12,80	14,30	63,70	431,90	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,35	0,05	0,95	6,00	стр563,с61996
Свекольник с мясными фрикадельками со сметаной	200/15/6	3,16	5,40	8,14	94,00	№35,с6 Пермь2001
Гуляш из куриной грудки	45/45	7,56	8,70	24,60	207,00	ТТК №91
Каша гречневая вязкая	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 пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	734,5	20,17	18,31	98,99	641,60	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,36	0,36	22,00	92,68	№386Дели2016
Булочка Дорожная	50	3,70	5,50	37,30	213,00	№453 Дели 2016
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Итого:	455	8,42	8,88	69,29	390,06	
ВСЕГО:	1739,5	41,39	41,49	231,98	1463,56	

День 4 - ий

07.09 / 21.09

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

Наименование блюда		ценность			Ккал	
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	8,00	6,60	26,00	195,40	ТТК №6 №270 Партнер г. Уфа 2014 №3 Дели2010
Кофейный напиток с молоком	180	1,22	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	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	срр563,сб1996 №73 Дели 2016 ТТК №29 Д №394, Дели 2016
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б и сметаной	200/5	4,60	8,00	17,00	158,50	
говядины	180	10	9,5	35	266	
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	690,5	19,45	18,27	101,20	648,70	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия вафли	20	0,80	1,70	34,00	156,00	№401Дели2010
Катык	120	3,77	3	5	62,1	
Суфле из творога с молоком сгущенным	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50	ТТК №567 ТТК № 59
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	
Итого:	545	14,17	17,50	69,50	493,70	
ВСЕГО:	1760,5	47,94	51,34	238,04	1609,80	

День 5 - ый

08.09 / 22.09

Прием пищи Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1 №272 Партнер г. Уфа 2014 №1 Дели2010
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50	
Сок вишневый	125	0,87	0,25	20,00	85,00	№418Дели2016
Итого:	125	0,87	0,25	16,50	71,00	
	545	12,89	14,75	68,31	456,50	
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Суп вермишелевый с картофелем и мясными фрикадельками	200/15	4,86	5,80	15,24	132,60	
Плов из курицы	160	11,8	13,5	38,9	324	№88 Дели 2016 №321 Дели 2016
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:	642,5	19,06	22,80	85,94	624,60	
ПОЛДНИК						

Пицца с сыром	50	3,00	5,50	40,00	221,00	ТТК №1585 от 08.09.2021
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
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	518	16,86	17,43	74,69	523,48	
ВСЕГО:	1705,5	48,81	54,98	228,94	1604,58	

11.09 / 25.09

День 6 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
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	
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	50	0,70	2,50	4,50	43,50	№21 Дели2016
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречками	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,00	ТТК №139
Биточки куриные "Солнышко"	70	8,00	10,50	6,20	152,00	ТТК №97Д
Макароны отварные	130	4,80	3,60	29,40	169,20	№218 Дели 2016
Напиток из урюка	180	0,6	0,0	15,0	63	ТТК №68
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	715,5	20,95	20,26	102,40	676,20	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дели2016
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели2010
Булочка сдобная	50	2,2	4,8	19,3	130	Партнер2014 г. Уфа
Чай фруктовый	180/7	0,18	0,09	17,00	69,50	ТТК №56
Итого:	457	7,08	8,29	51,30	308,70	
ВСЕГО:	1702,5	42,53	45,95	217,40	1455,40	

12.09 / 26.09

День 7 - ой

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
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	
Сок	125	1,30	2,00	15,00	83,00	№418Дели2016

персик-банан						
Итого:	125	1,30	2,00	15,00	33,00	
	545	12,82	14,44	68,34	453,00	
ОБЕД						
Салат из свеклы	50	0,60	2,50	4,20	42,00	№34, Дельта2016
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной	200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30	№82 Дельта 2016
Биточки рубленные из рыбы	70	8,75	6,80	8,15	129,00	ГТК №3Д
Пюре Картофельное	130	3,70	4,44	25,00	155,00	№137 Партнер 2014
Кисель	180			10,00	40,00	№284Партнер2014
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	710,5	21,21	21,87	89,29	639,30	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия крекер	10	0,30	1,90	15,00	78,00	
Молоко-кипяченое	120	3,40	3,00	5,70	63,40	№419 Дельта2016
Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	9,80	10,00	28,30	241,00	№237 Дельта2010
Чай с сахаром и лимоном	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40	№393Дельта2010
Итого:	540	13,62	14,91	59,20	423,80	
ВСЕГО:	1795,5	47,646667	51,221667	216,831667	1516,1	

День В - ой

13.09 / 27.09

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200/5	10,00	10,00	24,50	228,00	ГТК №4
Какао с молоком	180	2,42	2,58	13,61	87,30	№272 Партнер г. Уфа 2014
Бутерброд с сыром, маслом	307/3	4,80	7,20	15,40	146,00	№3 Дельта2010
Итого:	425	13,00	15,00	53,51	401,00	
Фрукты свежие яблоко	100	0,06	0,36	12,00	49,00	№ 386 Дельта 2016
Итого:	100	0,06	0,36	12,00	49,00	
	525	13,06	15,36	65,51	450,00	
ОБЕД						
Огурцы свежие порционно	50	0,38	0,05	0,95	6,00	стр563,сб1996
Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной	200/5	3,00	7,90	18,80	158,30	№63 Дельта 2016 №108"Партнер"201 4
Плов из отварной говядины	160	13,50	12,20	40,00	323,00	
Компот из сухофруктов	180	0,7	0,0	18,0	75	№394, Дельта 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	670,5	21,15	20,82	107,05	699,50	
ПОЛДНИК						
Фрукты свежие яблоко	100	0,40	0,40	10,00	45,20	№386Дельта2016

Катык	120	3,77	3	5	62,1	№401 Дели 2010
Плюшка новомосковская	50	2,50	4,00	24,00	142,00	№184 "Партнер" г. Уфа 2010
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Итого:	455	6,73	7,42	43,99	269,68	
ВСЕГО:	1650,5	40,94	43,60	216,55	1419,18	

День 9 - ый

14.09 / 28.09

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
Каша полбяная молочная с маслом	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20	ТТК №1
Чай с молоком, сахаром	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00	№ 394 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00	№1 Дели 2010
Итого:	425	12,20	14,22	52,50	387,20	
Сок яблоко-груша	125	0,75	0,38	23,00	98,42	№ 368 Дели 2010
Итого:	125	0,75	0,38	23,00	98,42	
	550	12,95	14,60	75,50	485,62	
ОБЕД						
Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,10	1,90	12,00	стр 563, с61996
Щи со свежей капустой, картофелем, с курицей и сметаной	200/15/5	4,60	8,00	17,00	158,50	№73 Дели 2016
Запеканка картофельная с мясом	150/20	12,60	10,30	36,00	280,00	№291 Дели 2010
Компот из свежих яблок	180	0,10	0,10	11,80	48,50	№ 390 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Хлеб сельский	37,5	1,8	0,4	18	82,5	
Итого:	680,5	21,45	19,13	96,00	636,00	
ПОЛДНИК						
Кондитерские изделия печенье	20	0,10	4,00	7,90	65,00	
Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00	№401 Дели 2010
Салат из моркови	50	0,70	0,06	8,50	37,50	№42 Дели 2016г
Запеканка из творога с крошкой	150	10,00	10,00	35,20	271,00	№ 322 Сб Самара 2013г
Напиток шиповника	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1	ТТК № 59
Итого:	525	15,70	17,36	63,10	468,60	
ВСЕГО:	1755,5	50,10	51,09	234,60	1590,22	

День 10 - ый

01.09 / 15.09 / 29.09

Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность Ккал	№ рецептуры
		белки	жиры	угл-ды		
ЗАВТРАК						
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 Дели 2010
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	

ОБЕД						
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,50	3,00	2,00	37,00	№ 15 Дели 2016
Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	4,96	3,60	14,44	110,00	№86 Дели 2010
Котлеты "Аппетитные"	70	6,41	8,40	17,50	171,20	к.п. 2014
Каша перловая с овощами	130/4	4,90	7,50	23,00	180,00	№180, 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:	686,5	19,17	22,93	89,94	643,20	
ПОЛДНИК						
Пирожок печёный с картофелем	50	3,30	6,70	39,80	232,00	№437 Дели 2016
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20	№401 Дели 2010
Яйцо вареное	48	5,10	4,60	0,30	63,00	№227 Дели 2016
Чай с сахаром	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38	№ 411 Дели 2016
Хлеб пшеничный 1с	23	1,80	0,23	11,30	54,50	
Итого:	498	13,76	14,55	61,19	430,08	
ВСЕГО:	1709,5	46,31	52,73	216,47	1524,96	
ИТОГО за 10 дней:	17247,00	455,61	492,01	2263,00	15290,38	

Примечание:

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

равноценные

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

При составлении примерного 10-дневного меню предусмотрен усиленный полдник с исключением блюда 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

учреждений, Тутельян В.А., Могильный М.П. Москва Дели принт 2010-2016гг.

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., Скурихин И.М., Москва 2007 г.

3.4 Справочник рецептов блюд для питания детей г. Москвы, выпуск 4, 2003

3.5 Сборник технологических 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 предусмотрено использование следующего сырья:

говядина I категории упитанности (лопатка, фарш, гуляш п/ф);

сельскохозяйственная птица бройлеры потрошенные

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

яйца куриные I категории, рассчитаны условно массой нетто 48г

картофель рассчитан по закладке продуктов с 1.09(25% отходы) морковь, свекла рассчитаны с 1.09(20% отходы)

огурцы и помидоры свежие парниковые

масло сливочное с массовой долей жира 72,5%

огурцы соленные в банках без уксуса с лимонной кислотой

сметана с массовой долей жира 15%

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