

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"

/Степкина О.Г./



Приложение № 1 к контракту № 27 от 29.01.2021г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа 52
г.о. Самара
/Преина И.Ю./



ПРИМЕРНОЕ

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного. И В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2012. - 584 с. УДК 641.05 ББК 36.996. Утверждено ГОУ ВПО ПГТУ, Учреждение Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН РФ.

Приложение N 8

к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептур
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
завтрак 1:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33		6
	Сыр (порциями)	20гр.	4,64	5,90		54	0,14	7
	Каша манная жидкая с маслом	150/5гр.	2,40	3,82	16,10	108		185
	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,96	101	1,30	395
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85		
завтрак 2:								
	Сок яблочный	150гр.	0,75		15,15	64	3,00	399

[illegible]

	Пюре картофельное (гарнир)	150гр.	3,06	4,80	20,44	137	18,16	321
	Напиток из плодов шиповника	200гр.	0,68	0,28	20,74	88	100,00	398
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,21	0,28	13,52	66		
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,98	0,36	10,02	52		
ПОЛДНИК:								
	Пирожок	30гр.	1,94	2,46	20,49	112		493
	Снежок	150гр.	4,50	1,50	6,00	56	1,20	401
УЖИН:								
	Суфле из рыбы	80гр.	12,61	7,32	3,29	129	0,14	268
	Каша пшеничная с маслом	150/5гр.	3,21	3,83	24,41	145		185
	Кофейный напиток с молоком сгущенный	200гр.	2,94	1,99	20,92	113	0,38	396
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,21	0,28	13,52	66		
Итого за второй день:			58,32	51,57	242,11	1669	148,11	
День 3								
завтрак 1:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33		6
	Сыр (порциями)	20гр.	4,64	5,90		54	0,14	7
	Каша молочная гречневая	150/5гр.	4,63	1,24	25,76	133		168
	Какао с молоком	200гр.	4,08	3,54	17,58	119	1,59	397
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85		
завтрак 2:								
	Сок яблочный	150гр.	0,75		15,15	64	3,00	399
обед:								
	Салат из картофеля с огурцами соленым	50гр.	0,85	2,16	6,35	48	9,35	23
	Суп картофельный с вермишелью	200/3гр.	2,15	2,27	13,71	84	6,60	82
	Кнели куриные с соусом	60/50гр.	17,03	14,14	5,30	217	0,03	312
	Каша вязкая из крупы перловой	150гр.	3,02	4,16	21,36	135		314
	Компот из свежих яблок	200гр.	0,16	0,16	23,88	98	1,72	372

	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,21	0,28	13,52	66		
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,98	0,36	10,02	52		
полдник:								
	Булочка Веснушка	50гр.	3,90	3,06	26,93	151		473
	Бифидок	150гр.	4,35	3,75	6,15	76	1,20	401
ужин:								
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100 / 15 гр.	17,76	12,10	18,37	253	0,24	237
	Чай с сахаром	200гр.	0,07	0,02	11,10	44	0,03	392
	Чай с сахаром	1/28гр.	2,21	0,28	13,52	66		
	Хлеб пшеничный		72,59	57,32	246,17	1778	23,90	
Итого за третий день:								
День 4		5гр.	0,04	3,63	0,07	33		6
	Масло сливочное (порциями)	150/5гр.	3,35	4,43	23,93	149		185
	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	200гр.	2,97	2,60	15,90	99	1,33	394
	Чай с молоком или сливками	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85		
	Батон							
завтрак 2:		100гр.	0,40	0,30	10,30	46	5,00	368
	Груши свежие							
обед:		50гр.	0,68	3,09	4,22	47	5,13	45
	Винегрет овощной	25/200/3гр.	6,88	6,72	11,47	134	7,29	87
	Суп с рыбными консервами	25/125гр.	18,35	4,70	16,32	181	6,41	276
	Жаркое по-домашнему	200гр.	0,44	0,02	27,77	113	0,40	376
	Компот из сушеных фруктов	1/28гр.	2,21	0,28	13,52	66		
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	1,98	0,36	10,02	52		
	Хлеб ржаной							
полдник:								
	Печенье	50гр.	3,39	6,98	26,07	181		
	Ряженка	150гр.	4,35	3,75	6,30	76	0,45	401
ужин:								

	Котлета из минтая с соусом красным	60/50гр.	6,52	5,38	9,03	111	2,25	247
	Рис отварной	150гр.	3,65	5,37	36,68	210		315
	Чай с лимоном	200/10гр.	0,13	0,02	11,33	46	3,14	393
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,21	0,28	13,52	66		
Итого за четвертый день:			60,31	48,18	253,85	1695	31,40	
День 5								
завтрак :								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33		6
	Сыр (порциями)	20гр.	4,64	5,90		54	0,14	7
	Суп молочный с макаронными изделиями	200гр.	5,75	5,21	18,84	145	0,91	93
	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,96	101	1,30	395
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85		
завтрак 2:								
	Сок яблочный	150гр.	0,75		15,15	64	3,00	399
обед:								
	Огурец соленый	40гр.	0,32	0,04	0,68	4	3,48	40
	Суп картофельный с горохом	200/3гр.	4,39	4,22	13,06	108	4,65	81
	Фрикадельки куриные	80гр.	11,82	10,55	7,70	173	0,39	308
	Капуста тушеная	150гр.	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132
	Компот из сушеных фруктов	200гр.	0,44	0,02	27,77	113	0,40	376
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,21	0,28	13,52	66		
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,98	0,36	10,02	52		
ПОЛДНИК:								
	Сдоба обыкновенная	50гр.	3,88	2,36	26,15	141		466
	Кефир	150гр.	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401
УЖИН:								
	Пудинг из творога с яблоками, со сгущ. м	100/15гр.	13,61	10,67	14,63	209	1,33	240

	Чай с сахаром	200гр.	0,07	0,02	11,10	44	0,03	392
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,21	0,28	13,52	66		
Итого за пятый день:			65,52	55,80	225,95	1653	41,67	
День 6								
завтрак 1:								6
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33		185
	Каша молочная рисовая	150/5гр.	2,05	3,77	26,02	146		397
	Какао с молоком	200гр.	4,08	3,54	17,58	119	1,59	
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85		
завтрак 2:								368
	Бананы свежие	100гр.	1,50	0,50	21,00	95	10,00	
обед:								36
	Салат из свеклы с огурцами солеными	50гр.	0,72	3,05	3,34	44	4,25	85
	Суп картофельный с клецками	200гр.	1,68	2,69	9,71	70	4,60	301
	Бефстроганов из филе птицы	50/50гр.	11,77	10,78	2,93	156		414
	Гречневая каша с маслом	150/5гр.	10,61	7,88	25,68	216	15,00	376
	Компот из сушеных фруктов	200гр.	0,44	0,02	27,77	113	0,40	
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,21	0,28	13,52	66		
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,98	0,36	10,02	52		
полдник:								460
	Крендель сахарный	50гр.	3,54	6,57	27,87	185		401
	Снежок	150гр.	4,50	1,50	6,00	56	1,20	
ужин:								9
	Колбаса вареная	30гр.	3,84	6,66	0,45	77		137
	Рагу овощное	150гр.	2,29	11,00	14,44	166	8,67	393
	Чай с лимоном	200/10гр.	0,13	0,02	11,33	46	3,14	
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,21	0,28	13,52	66		

Итого за шестой день:			56,35	62,80	248,65	1791	48,85	
День 7								
завтрак 1:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33		6
	Сыр (порциями)	20гр.	4,64	5,90		54	0,14	7
	Каша молочная "Дружба"	150/5гр.	4,09	6,85	23,39	169		168
	Чай с молоком или сливками	200гр.	2,97	2,60	15,90	99	1,33	394
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85		
завтрак 2:								
	Сок яблочный	150гр.	0,75		15,15	64	3,00	399
обед:								
	Салат из картофеля с зеленым горошком	50гр.	0,98	2,62	4,89	47	7,83	25
	Щи из свежей капусты	200гр.	1,39	3,91	6,79	68	14,77	67
	Макаронник с мясом	120/5гр.	13,65	8,75	25,04	234	0,31	292
	Кисель из плодов или свежих ягод	200гр.	0,18	0,08	26,84	109	24,40	378
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,21	0,28	13,52	66		
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,98	0,36	10,02	52		
полдник:								
	Печенье	50гр.	3,39	6,98	26,07	181		
	Бифидок	150гр.	4,35	3,75	6,15	76	1,20	401
ужин:								
	Филе птицы тушеное с соусом	50/50гр.	12,43	3,38	3,51	94	0,34	301
	Каша пшеничная с маслом	150/5гр.	3,21	3,83	24,41	145		185
	Чай с сахаром	200гр.	0,07	0,02	11,10	44	0,03	392
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,21	0,28	13,52	66		
Итого за седьмой день:			61,30	53,49	243,77	1686	53,35	
День 8								

[illegible]

	Омлет натуральный с маслом	105/5гр.	9,73	17,42	1,95	203	0,19	215
	Какао с молоком	200гр.	4,08	3,54	17,58	119	1,59	397
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85		
завтрак 2:								
	Сок яблочный	150гр.	0,75		15,15	64	3,00	399
обед:								
	Салат из свеклы	50гр.	0,71	3,04	4,18	47	4,75	33
	Суп-лапша домашняя	200гр.	1,77	4,05	9,54	82	0,40	86
	Котлета из говядины	50гр.	7,77	5,89	8,03	116	0,08	282
	Пюре картофельное (гарнир)	150гр.	3,06	4,80	20,44	137	18,16	321
	Компот из свежих яблок	200гр.	0,16	0,16	23,88	98	1,72	372
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,21	0,28	13,52	66		
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,98	0,36	10,02	52		
полдник:								
	Пряник	30гр.	1,94	2,46	20,49	112		493
	Кефир	150гр.	4,35	3,75	6,00	75	1,05	401
ужин:								
	Сосиска отварная	45гр.	4,95	10,76	0,18	117		275
	Капуста тушеная	150гр.	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132
	Чай с сахаром	200гр.	0,07	0,02	11,10	44	0,03	392
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,21	0,28	13,52	66		
Итого за девятый			56,31	72,17	207,43	1690	56,10	
День 10								
завтрак 1:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33		6
	Каша молочная кукурузная	150/5гр.	12,49	5,43	106,57	162	0,70	168
	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,96	101	1,30	395
	Батон	1/30гр.	2,76	0,27	17,40	85		

завтрак 2:									
	Груши свежие	100гр.	0,40	0,30	10,30	46	5,00	368	
обед:									
	Салат из горошка зеленого(консервиров.	30гр.	0,89	1,56	1,88	25	3,30	10	
	Суп картофельный с рисовой крупой	200/3гр.	1,58	2,19	11,66	73	6,60	80	
	Птица по- домашнему	150гр.	16,20	18,09	16,58	295	6,76	302	
	Компот из свежих ягод	200гр.	0,30	0,12	22,15	91	25,80	375	
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,21	0,28	13,52	66			
	Хлеб ржаной	1/30гр.	1,98	0,36	10,02	52			
полдник:									
	Булочка Выборгская	50гр.	3,39	6,98	26,07	181		470	
	Снежок	150гр.	4,50	1,50	6,00	56	1,20	401	
ужин:									
	Пудинг из творога с рисом	110 /15 гр.	16,20	10,93	20,82	246	0,21	236	
	Чай с лимоном и сахаром	200/10гр.	0,13	0,02	11,33	46	3,14	393	
	Хлеб пшеничный	1/28гр.	2,21	0,28	13,52	66			
Итого за десятый день:			68,45	54,62	303,85	1624	54,01		
Итого за весь период			610,04	560,15	2454,07	16888	546,42		
Среднее значение за период			61,00	56,02	245,41	1688,80	54,64		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за			12,8%	30,6%	57,4%				