

Утверждаю

Директор ООО "Мега-сити С"



Истепкина О.Г.

2021.10.20/21

Приложение № 1 к Контракту № 2 от 2021г.

Согласовано

Директор МБОУ Школа 52

г.о. Самара

*(Handwritten signature)*

1

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

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного. И.В.А. Тугельяна. - М.: Делта 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 № 8  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: осенне-зимний

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 1								
завтрак 1:								
	Сыр (порциями)	15гр.	3,48	4,43		40,5	0,11	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	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	410	12,73	11,30	55,26	362,83	1,41	







Итого за третий день:		1883	61,23	54,41	272,95	1821,43	20,29	
День 4								
завтрак 1:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33		6
	Яйцо вареное	40гр.	5,07	4,59	0,27	62,99	0,03	213
	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	150/5гр.	3,35	4,43	23,93	149		185
	Чай с молоком	180гр.	2,67	2,34	14,31	89,1	1,19	394
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	420	14,81	15,36	61,78	447,42	1,22	
завтрак 2:								
	Фрукт	100гр.	0,40	0,30	10,30	46	5,00	368
	Итого за 2 завтрак	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	
обед:								
	Винегрет овощной	50гр.	0,68	3,09	4,22	47	5,13	45
	Суп с рыбными консервами	25/180/3гр.	6,28	6,13	10,46	122,25	6,65	87
	Жаркое по-домашнему	25/125гр.	18,35	4,70	16,32	181	6,41	276
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180гр.	0,40	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	628	28,61	14,37	72,33	533,76	18,55	
полдник:								
	Печенье	70гр.	4,75	9,77	36,49	253,4		401
	Ряженка	180гр.	4,35	3,75	6,30	76	0,45	
	Итого за полдник	250	9,10	13,52	42,79	329,40	0,45	
ужин:								
	Котлета из минтая с красным соусом	50/50гр.	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	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	500	13,46	11,17	76,35	461,28	5,39	
Итого за четвертый день:		1898	66,38	54,72	263,55	1817,86	30,61	
День 5								
завтрак :								
	Сыр (порциями)	15гр.	3,48	4,43		40,5	0,11	7
	Суп молочный с макаронными изделиями	150/5гр.	4,35	7,54	14,20	141,75	0,68	93
	Кофейный напиток с молоком	200гр.	3,17	2,68	15,96	101	1,30	395
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	410	14,68	15,02	53,36	396,58	2,09	
завтрак 2:								
	Сок яблочный	100гр.	0,50	0,10	10,10	43,3	1,50	399
	Итого за 2 завтрак	100	0,50	0,10	10,10	43,30	1,50	
обед:								
	Салат из моркови с яблок.	50гр.	0,43	2,61	3,94	41	3,48	40
	Суп картофельный с горохом	180/3гр.	4,17	4,01	12,42	102,68	4,42	81
	Фрикадельки куриные с соусом	50/50гр.	7,61	8,39	8,40	139,75	1,39	308
	Капуста тушеная	130/5гр.	2,75	8,45	12,53	137	21,66	132
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180гр.	0,39	0,01	24,99	101,7	0,36	376
	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	688	18,25	23,91	78,62	603,94	31,31	
полдник:								
	Сдоба обыкновенная	70гр.	5,43	3,30	36,61	197,4		466
	Кефир	180гр.	5,22	4,50	7,20	90	1,26	401
	Итого за полдник	250	10,65	7,80	43,81	287,40	1,26	



	Снежок	180гр.	5,40	1,80	7,20	67,19	1,44	401
	Итого за полдник	250	10,36	10,99	46,22	326,19	1,44	
ужин:								
	Колбаса вареная	30гр.	3,84	6,66	0,45	77		9
	Рагу овощное	170гр.	2,59	12,46	16,37	188,13	9,83	137
	Чай с лимоном	200/10гр.	0,13	0,02	11,33	46	3,14	393
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	450	9,72	19,54	47,46	405,41	12,97	
Итого за шестой день:		1878,00	57,37	65,92	257,58	1858,97	50,47	
День 7								
завтрак 1:								
	Масло сливочное (порциями)	5гр.	0,04	3,63	0,07	33		6
	Сыр (порциями)	15гр.	3,48	4,43		40,5	0,11	7
	Каша молочная "Дружба"	150/5гр.	4,09	6,85	23,39	169		168
	Чай с молоком	200гр.	2,97	2,60	15,90	99	1,33	394
	Батон	2/40гр.	7,36	0,74	46,40	226,66		
	Итого за завтрак	455	17,94	18,25	85,76	568,16	1,44	
завтрак 2:								
	Сок яблочный	100гр.	0,50	0,10	10,10	43,3	1,50	399
	Итого за 2 завтрак	100	0,50	0,10	10,10	43,30	1,50	
обед:								
	Икра кабачковая	50гр.	0,45	2,35	2,96	35	2,76	53
	Щи из свежей капусты	193гр.	1,34	3,77	6,55	65,62	14,25	67
	Макаронник с мясом	125/5гр.	14,19	9,10	26,04	243,36	0,32	292
	Кисель из плодов или свежих ягод	180гр.	0,16	0,07	24,16	98,1	21,96	378
	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	593	19,04	15,73	76,05	523,89	39,29	





	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67			
	Итого за обед	603	20,80	19,03	83,77	590,68	26,23		
полдник:									
	Булочка домашняя	70гр.	5,09	8,76	37,74	250,6	0,45		469
	Ряженка	180гр.	4,35	3,75	6,30	76	0,45		401
	Итого за полдник	250	9,44	12,51	44,04	326,60	0,45		
ужин:									
	Фрикадельки рыбные отварные	80гр.	10,66	3,00	5,85	93			263
	Картофель отварной с маслом	150/5гр.	3,05	4,17	24,08	146	21,98		125
	Чай с лимоном	200/10гр.	0,13	0,02	11,33	46	3,14		393
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28			
	Итого за ужин	485	17,00	7,59	60,57	379,28	25,12		
Итого за восьмой день:		1878	62,33	53,34	279,77	1855,72	130,18		
День 9									
завтрак 1:									
	Зеленый горошек консервированный	30гр.	0,90	0,02	6,82	31,2	1,94		6
	Омлет натуральный с маслом	125/5гр.	11,50	20,59	2,30	239,91	0,22		215
	Какао с молоком	200гр.	4,08	3,54	17,58	119	1,59		397
	Батон	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33			
	Итого за завтрак	400	20,16	24,52	49,90	503,44	3,75		
завтрак 2:									
	Сок яблочный	100гр.	0,50	0,10	10,10	43,3	1,50		399
	Итого за 2 завтрака	100	0,50	0,10	10,10	43,30	1,50		
обед:									
	Салат из свеклы	50гр.	0,71	3,04	4,18	47	4,75		33
	Суп-лапша домашняя	180гр.	1,59	3,65	8,59	73,8	0,36		86
	Котлета из говядины с соусом	50/50гр.	7,82	6,10	8,43	117	0,19		282
	Пюре картофельное (гарнир)	130гр.	2,65	4,16	17,71	118,73	15,74		321

	Компот из свежих яблок	180гр.	0,14	0,14	21,49	88,2	1,55	372
	Хлеб пшеничный	1/20гр.	1,58	0,20	9,66	47,14		
	Хлеб ржаной	1/20гр.	1,32	0,24	6,68	34,67		
	Итого за обед	680	15,81	17,53	76,74	526,54	22,59	
полдник:								
	Пряник	70гр.	4,53	5,74	47,81	261,33		493
	Кефир	180гр.	5,22	4,50	7,20	90	1,26	401
	Итого за полдник	250	9,75	10,24	55,01	351,33	1,26	
ужин:								
	Сосиска отварная	50гр	5,50	11,95	0,20	130		275
	Капуста тушеная	160гр.	3,34	5,93	15,34	128	26,66	132
	Чай с сахаром	200гр.	0,07	0,02	11,10	44	0,03	392
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	450	12,07	18,30	45,95	396,28	26,69	
Итого за девятый день:		1880	58,29	70,69	237,70	1820,89	55,79	
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	1/40гр.	3,68	0,37	23,20	113,33		
	Итого за завтрак	400	19,38	12,11	145,80	409,33	2,00	
завтрак 2:								
	Фрукт	100гр.	0,40	0,30	10,30	46	5,00	368
	Итого за 2 завтрак	100	0,40	0,30	10,30	46,00	5,00	
обед:								
	Винегрет овощной	50гр.	0,68	3,09	4,22	47	5,13	45
	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	180гр.	0,27	0,11	19,34	81,9	23,22	375
	Хлеб пшеничный	1/30гр.	2,37	0,30	14,48	70,71		
	Итого за обед	613	21,10	23,78	66,28	567,61	41,71	
	полдник:							
	Булочка Выборгская	70гр.	4,75	9,77	36,49	253,4		470
	Снежок	180гр.	5,40	1,80	7,20	67,19	1,44	401
	Итого за полдник	250	10,15	11,57	43,69	320,59	1,44	
	ужин:							
	Яйцо вареное	40гр.	5,07	4,59	0,27	62,99	0,03	213
	Пудинг из творога с рисом	150/15 гр.	21,38	14,43	27,48	324,72	0,27	236
	Чай с лимоном и сахаром	200/10гр.	0,13	0,02	11,33	46	3,14	393
	Хлеб пшеничный	1/40гр.	3,16	0,40	19,31	94,28		
	Итого за ужин	455	29,74	19,44	58,39	527,99	3,44	
	Итого за десятый день:	1818	80,77	67,20	324,46	1871,52	53,59	
	Итого за весь период	18837,00	644,65	606,48	2686,53	18397,16	576,75	
	Среднее значение за период	1883,7	64,4645	60,6476	268,6527	1839,716	57,675	

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			12,80%	30,60%	57,40%			
--	--	--	--------	--------	--------	--	--	--