

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ Школа № 21 г.о. Самара
 Е.А. Жадяева



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7 ЛЕТ С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ,
 ПОСЕЩАЮЩИХ МБОУ ШКОЛА № 21 г.о. САМАРА (ДОШКОЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ)**

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного. И В.А. Тутьяна. - 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 в гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак 1:								
	Бутерброд с маслом	25/5	2,75	8,49	16,44	153		1
	Каша манная на молоке с сахаром	200	2,10	3,83	19,72	117,69		256
	Какао с молоком	200	3,88	4,34	17,37	120,89	1,59	397
завтрак 2:								
	Сок	150	0,70		13,65	57	3	399
обед								
	Салат из св. капусты и моркови с раст. маслом	60	4,27	10,14	19,21	165,11	0,1	20
	Суп картоф. с макаронными изд.	250	9,90	10,72	20,93	214,59	15,4	86
	Суфле куриное	70	141,66	135,48	8,39	1826,24		310
	Каша перловая	130	6,31	7,99	49,51	280,5		317
	Компот из сушеных фруктов	200	0,52		18,57	68,88	0,4	376
	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,45	25,05	115,5		147
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	20,9	90,5		148
Полдник								
	Ватрушка с повидлом	60	4,28	4,88	49,36	253,05	0,15	559

	Кисломолочный продукт	200	0,01	0,01	0,01	0,11		401
Ужин								
	Рагу овощное	200	4,10	16,16	29,1	265,44	52,15	59
	Чай с лимоном	200	0,17	0,04	10,16	39,88	314	393
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5		147
Итого	за первый день		191,46	203,59	352,61	3843,2	386,79	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда в гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак 1:								
	Бутерброд с сыром	35/15	3,12	4,82	21,38	127,05		8
	Каша рисовая вязкая на молоке	200	2,25	3,22	29,54	150,02		259
	Кофейный напиток с молоком	200	3,23	3,56	15,15	102,62	1,43	395
завтрак 2:								
	Сок	150	0,75		13,65	57	3	399
обед								
	Салат из свеклы с раст. маслом	60	1,50	10	11,8	131,9	10	33
	Суп гороховый	250	7,23	4,28	27,7	167,9	18,45	66
	Гуляш	70	12,43	12,18	5,8	180,75		287
	Пюре картофельное (гарнир)	130	6,89	8,94	53,58	310,69	0,06	58
	Напиток из плодов шиповника	200	0,41	0,17	17,77	79,56	120	398
	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,45	25,05	115,5		147
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	20,9	90,5		148
Полдник								
	Сдоба обыкновенная	60	5,39	8,96	36,13	242,33		460
	Кисломолочный продукт	200	0,01	0,01	0,01	0,11		401
Ужин								
	Рыба в омлете	170	15,04	8,61	6,96	161,81	8,16	79
	Икра кабачковая (конс. пром. произ.)	50	0,95	4,45	3,85	59,5		5
	Чай с молоком	200	3,56	3,89	15,66	108,91	1,66	394

	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5		147
Итого	за второй день		73,65	74,58	329,97	2201,54	162,76	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда в гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак 1:								
	Бутерброд с маслом	25/5	2,75	8,49	16,44	153		1
	Суп гречневый	200	1,28	1,63	16,94	84,08		403
	Какао с молоком	200	3,88	4,34	17,37	120,89	1,69	382
завтрак 2:								
	Фрукт	200	3,00	0,2	43,6	178	20	368
обед								
	Салат из репчатого лука	60	1,33	6,18	7,79	92,1	9,5	11
	Суп рисовый	250	6,70	9,63	22,46	198,14	23,7	402
	Котлеты (биточки, шницель)	70	12,36	12,34	5,75	182,43	0,2	282
	Гороховое пюре	150	10,36	4,86	1,63	178,43	0,06	247
	Напиток из кураги	200	0,52		18,57	68,88	1,72	
	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,45	25,05	115,5		147
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	20,9	90,5		148
Полдник								
	Крендель сахарный	60	5,39	8,96	36,13	242,33		460
	Кисломолочный продукт	200	0,01	0,01	0,01	0,11		401
Ужин								
	Сырники из творога	220	48,17	23,33	32,22	537,86		85
	Соус сметанный сладкий	20	1,25	2,68	9,07	64,51	0,29	117
	Кисель из плодов или свежих ягод	200			5	59,5		
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5		147
Итого	за третий день		107,89	84,14	303,97	2481,65	57,16	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
------------	--------------------	-------------	----------------------	--	--	----------------------------	-----------	-------------

Прием пищи	Наименование блюда	в гр	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
завтрак 1:								
	Бутерброд с маслом	25/5	2,75	8,49	16,44	153		1
	Каша пшеничная вязкая на молоке	200	5,64	4,36	45,21	233,5		418
	Кофейный напиток с молоком	200	3,23	3,56	15,15	102,62	1,43	395
завтрак 2:								
	Фрукт	200	3,00	0,20	43,6	178	20	368
Обед								
	Салат из зел. горошка с луком репчатым	60	0,93	0,06	2,19	12	3	24
	Рассольник на говяжьем бульоне со сметаной	250	7,87	7,77	23,23	186,89	20,98	73
	Плов рисовый с курицей (говядиной)	200	32,37	36,33	58,16	675,46	0,01	100
	Компот из свежих ягод	200	0,10	0,03	11,35	46,1	1,93	375
	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,45	25,05	115,5		147
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	20,9	90,5		148
Полдник								
	Гренки с сыром	30/20	5,60	7,84	16,06	147,3		
	Кисломолочный продукт	200	0,01	0,01	0,01	0,11		401
Ужин								
	Рыбные котлеты	100	37,40	24,76	13,83	427,45		88
	Картофель отварной	130	6,89	8,94	53,58	310,69	0,06	
	Чай сладкий	200	0,10	0,03	8	31,02		136
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5		147
Итого	за четвертый день		116,78	103,87	377,8	2733,172	47,41	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда в гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак 1:								
	Бутерброд с маслом	25/5	2,75	8,49	16,44	153		1
	Каша пшенная жидкая на молоке	200	3,49	4,62	26,85	160,26		70
	Какао с молоком	200	3,88	4,34	17,37	120,89	1,69	382

завтрак 2:								
	Фрукт	200	3,00	0,2	43,6	178	20	368
обед								
	Салат из сол. огурцов с луком репчатым	60	1,03	10,01	3,56	105,8	13,7	19
	Щи из св.капусты на говяжьем бульоне со сметан	250	12,68	13,87	15,63	228,94	0,05	67
	Бефстроганов из говядины 1 кат.	70	21,59	26,2	7,46	350,42	0,01	481
	Макаронные изд. Отварные с маслом	130	5,34	4,19	38,26	204,92		204
	Компот из свежих ягод	200	0,10	0,03	11,35	46,1	1,93	375
	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,45	25,05	115,5		147
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	20,9	90,5		148
Полдник								
	Булочка домашняя	60	3,69	8,18	31,09	210,97		469
	Чай сладкий	200	0,10	0,03	8	31,02		136
Ужин								
	Запеканка творожно-манная с сахаром	200	17,78	4,56	15,7	175,34		
	Соус сметанный сладкий	20	1,25	2,68	9,07	64,51	0,29	117
	Кофейный напиток	200	1,00	0,87	1,18	16,35		432
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5		147
Итого	за пятый		88,58	89,77	316,56	2368,02	41,67	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда в гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак 1:								
	Бутерброд с маслом	25/5	3,12	4,82	21,38	153		1
	Каша ячневая на молоке	200	5,64	4,36	45,21	233,5		418
	Кофейный напиток на молоке	200	3,23	3,56	15,15	102,62	1,43	395
завтрак 2:								
	Сок	150	0,75		13,65	57	3	399
обед								
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,60	9,96	16,38	148,1	6,1	34

	Суп картофельный с фасолью	250	11,68	11,81	18	217,76	9,3	47
	Котлеты/биточки из курицы 1 кат	70	25,13	27,4	8,91	381,27		305
	Каша гречневая рассыпчатая на воде	130	12,05	10,38	64,73	384,35		67
	Компот из изюма	200	0,18		19,2	71,68		401
	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,45	25,05	115,5		147
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	20,9	90,5		148
Полдник								
	Пряник	60	2,25	3,54	22,47	155		608
	Кисломолочный продукт	200	0,01	0,01	0,01	0,11		401
Ужин								
	Омлет натуральный	200	16,06	4,74	40,25	251,75		79
	Кисель из плодов или свежих ягод	200			5	59,5		
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5		147
Итого	за шестой день		92,59	82,07	361,33	2511,08	19,83	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда в гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак 1:								
	Бутерброд с сыром	35/15	3,12	4,82	21,38	127,05		3
	Каша молочная "Дружба"	200	4,13	8,63	36,53	224,4		68
	Какао с молоком	200	3,88	4,34	17,37	120,89	1,69	382
завтрак 2:								
	Фрукт	150	3,00	0,20	43,6	178	20	368
обед								
	Салат из моркови и яблок	60	1,00	3,03	3,99	43,79	13,47	40
	Суп с клецками и сметаной	250	11,61	12,73	30,56	278,74	18,3	85
	Запеканка картофельная с говядиной 1 кат.	200	20,18	20,87	47,52	448	48,2	97
	Напиток из свежих ягод	200	0,06		12,45	48,66	0,735	546
	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,45	25,05	115,5		147
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	20,9	90,5		148

Полдник								
	Булочка осенняя	60	3,69	8,18	31,09	210,97		469
	Кисломолочный продукт	200	0,01	0,01	0,01	0,11		401
Ужин								
	Рыба. Тушеная с овощами в том. Соусе	150	15,04	8,61	6,96	161,81	8,16	247
	Рис отварной	100	5,12	7,97	55,79	303,7		35
	Чай сладкий	200	0,10	0,03	8	31,02		136
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5		147
Итого	за седьмой		81,84	80,92	386,25	2498,64	110,56	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда в гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак 1:								
	Бутерброд с маслом	25/5	2,75	8,49	16,44	153		1
	Суп молочный с вермишелью	200	2,52	1,72	20,01	101,77		35
	Кофейный напиток с молоком	200	3,23	3,56	15,15	106,62	1,43	395
завтрак 2:								
	Фрукт	150	3,00	0,20	43,6	178	20	368
Обед								
	Икра кабачковая (конс. пром. произ.)	60	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	5
	Суп крестьянский со сметаной	250	4,58	7,95	29,11	193,09	0,05	39
	Запеканка макаронная с говядиной 1 кат	200	29,18	26,13	59,08	576,5		87
	Компот из кураги	200	0,52		16,57	61,3		
	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,45	25,05	115,5		147
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	20,9	90,5		148
Полдник								
	Булочка веснушка	60	10,56	8,83	31,95	247,67		473
	Кисломолочный продукт	200	0,01	0,01	0,01	0,11		401
Ужин								
	Пудинг творожно-манный	200	46,23	37,17	19,31	598,24		235

	Молоко сгущеное	20	0,95	4,45	3,85	59,5	3,5	481
	Чай с лимоном	200	0,17	0,04	10,16	39,88	1,27	393
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5		147
Итого	за восьмой		115,55	104,50	340,09	2696,68	29,75	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда в гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак 1:								
	Бутерброд с сыром	35/15	3,12	4,82	21,38	127,05		8
	Суп молочный рисовый	200	1,28	1,63	16,94	84,04		94
	Какао с молоком	200	3,88	4,34	17,37	120,89	1,69	382
завтрак 2:								
	Фрукт	150	3,00	0,2	43,6	178	20	368
обед								
	Салат из кукурузы (конс.)	60	0,93	0,06	2,19	12	3	12
	Борщ с кап. Картоф. И сметаной	250	10,55	9,72	20,1	198,42	44,36	57
	Голубцы ленивые	200	42,14	49,38	25,92	699,6	0,08	298
	Компот из сушеных фруктов	200	0,29		16,68	61		
	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,45	25,05	115,5		147
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	20,9	90,5		148
Полдник								
	Бутербро с повидлом	30/25	2,00	0,22	29,02	120,25	0,12	2
	Кисломолочный продукт	200	0,01	0,01	0,01	0,11		401
Ужин								
	Суфле рыбное	150	25,01	17,91	5,61	283,53	0,91	88
	Салат из картофеля сол. Огурцами	60	1,37	5,21	8,57	86,6	12	22
	Чай сладкий	200	0,10	0,03	8	31,02		136
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5		147
Итого	за девятый		104,58	95,03	286,39	2324,01	82,16	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда в гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак 1:								
	Бутерброд с маслом	25/5	3,12	4,82	21,38	127,05		1
	Каша геркулеовая на молоке	200	3,49	9,18	30,49	198,65		413
	Кофейный напиток с молоком	200	3,23	3,56	15,15	106,2	1,43	395
завтрак 2:								
	Сок	150	0,75		13,65	57	3	399
Обед								
	Икра морковная	60	2,10	7,3	10,3	115	5,15	4
	Щи из сеж Капусты на гов. бульоне со сметаной	250	12,68	13,87	15,63	228,94	0,05	67
	Жаркое по домашнему с говядиной 1 кат	200	13,11	14,32	26,15	279,79	0,03	96
	Напиток из плодов шиповника	200	0,41	0,17	17,77	79,56	120	398
	Хлеб пшеничный	30	3,80	0,45	25,05	115,5		147
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	20,9	90,5		148
Полдник								
	Кондитерские изделия	50	2,25	3,54	22,47	125,13		151
	Кисломолочный продукт	200	5,60	6,4	8,2	112		401
Ужин								
	Запеканка творожно-рисова	200	51,97	39,69	51,13	764,87		189
	Соус сметанный сладкий	20	1,25	2,68	9,07	64,51	0,29	117
	Кисель из плодов или свежих ягод	200			5	59,5		211
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	25,05	115,5		147
Итого	за десятый		110,86	107,03	317,39	2639,70	129,95	
Итого за весь период			1083,78	1025,50	3372,36	26297,69	1068,04	
Среднее значение за период			108,38	102,55	337,24	2629,77	106,80	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период % от калорийности			12,8%	30,6%	57,4%			