УТВЕРЖДЕНО
ООО «Здоровое питание»
Директор
Шевченко Э.В.

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ «ОЛЕНЕВСКЯА СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ МОЦАРЯ ДАНИИЛА АНДРЕЕВИЧА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЧЕРНОМОРСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-3 года

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшеничная 155г	155	5,52	5,86	28,71	190,21	182,1
	Чай с сахаром 150г	150			8,23	32,92	411,02
	Бутерброды с сыром 30/5/15 г	60	5,88	8,43	14,83	159,8	3
Итого за Завтрак		355	11,4	14,29	51,77	382,93	
2-ой завтрак							
	Яблоко 95г	95	0,38	0,38	9,31	44,65	338
Итого за 2-ой завтрак		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем, сметаной 150/5г	155	1,27	3,75	7,86	70,82	82,05
	рис отварной 110г	110	2,81	3,98	29,37	164,59	304
	шницель рыбный натуральный 60г	60	9,38	3,92	6,2	97,94	258,02
	Компот из свежих яблок 150 г	150	0,08	0,08	20,92	85,92	390,02
	Салат из соленых огурцов с луком 40г	40	0,34	2,04	1,04	24,65	487,01
	Хлеб ржаной 20г	20	1,7	0,7	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный 20г	20	2,1	0,9	8,7	54,8	
Итого за Обед		555	17,68	15,37	82,59	550,52	
Полдник							
	кисель из сока 150 г	150	0,23	0,04	28,38	115,99	400,02
	Винегрет 40г	40	0,62	4,07	3,09	51,68	67
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
	Хлеб пшеничный 20г	20	2,1	0,9	8,7	54,8	
Итого за Полдник		250	8,03	9,61	40,45	285,27	
Итого за день		1 255	37,49	39,65	184,12	1263,37	

(лист 2)

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерго-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	суп молочный с макаронными изделиями 150г	150	3,3	2,9	10,8	90	120
	Какао с молоком 180г (2)	180	3,68	3,05	15,46	105,08	382,03
	Масло сливочное порц 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14,01
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
Итого за Завтрак		370	10,21	14,55	39,44	343,38	
2-ой завтрак							
	кондитерские изделия 25г	25	1,85	2,35	18,28	101,75	430,01
	Яблоко печеное 95г	95	0,4	0,4	24,87	107,32	372
Итого за 2-ой завтрак		120	2,25	2,75	43,15	209,07	
Обед							
	Свекольник со сметаной 150/2г	152	1,25	3,01	8,52	65,98	58,02
	Картофельное пюре 110г	110	2,39	3,62	16,18	107,15	312
	Салат из белокочанной капусты с морковью 40г	40	0,62	2,03	3,76	36,2	45,07
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят 60г	60	8,88	12,05	8,73	178,83	295,04
	кисель из сока 150 г	150	0,23	0,04	28,38	115,99	400,02
	Хлеб ржаной 20г	20	1,7	0,7	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный 20г	20	2,1	0,9	8,7	54,8	
Итого за Обед		552	17,17	22,35	82,77	610,75	
Полдник							
	Чай с сахаром 150г	150			8,23	32,92	411,02
	Блинчики со сгущ. молоком 50г/10г	60	3,55	2,29	20,9	118,43	399
Итого за Полдник		210	3,55	2,29	29,13	151,35	
Итого за день		1 252	33,18	41,94	194,49	1314,55	

(лист 3)

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из хлопьев геркулес 155г	155	5,87	3,74	26,63	164,06	182,09
	Бутерброды с сыром 30/5/15 г	50	5,88	8,43	14,83	159,8	3
	Чай с сахаром 150г	150			8,23	32,92	411,02
Итого за Завтрак		355	11,75	12,17	49,69	356,78	
2-ой завтрак							
	кондитерские изделия 25г	25	1,85	2,35	18,28	101,75	430,01
	напиток кисломолочный 150г п	150	4,35	3,75	6,15	79,5	386,01
Итого за 2-ой завтрак		175	6,2	6,1	24,43	181,25	
Обед							
	суп картофельный с макаронными изделиями 150г	150	1,62	1,71	1,23	70,95	103,04
	Жаркое по-домашнему (св) 160г	160	12,42	29,84	16,15	383,47	259,05
	Салат из моркови 40г	40	0,5		4,6	32,7	62
	Компот из свежих яблок 150 г	150	0,08	0,08	20,92	85,92	390,02
	Хлеб ржаной 20г	20	1,7	0,7	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный 20г	20	2,1	0,9	8,7	54,8	
Итого за Обед		540	18,42	33,23	60,1	679,64	
Полдник							
	вареники ленивые 100/10	110	27,21	13,81	40,81	401,37	217,03
	Какао с молоком 150г	150	2,9	2,33	18,88	109,02	382,02
Итого за Полдник		260	30,11	16,14	59,69	510,39	
Итого за день		1 330	66,48	67,64	193,91	1728,06	

(лист 4)

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая молочная из риса и пшена 155г	155	4,59	6,08	25,4	175,21	175,03
	Кофейный напиток с молоком 180 г	180	2,61	2,25	14,2	88,1	379
	Масло сливочное порц 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14,01
	Хлеб пшеничный 20г	20	2,1	0,9	8,7	54,8	
Итого за Завтрак		365	9,38	16,48	48,43	384,21	
2-ой завтрак							
	сок 150г	150	0,75	0,15	15,15	69	389
	кондитерские изделия 25г	25	1,85	2,35	18,28	101,75	430,01
Итого за 2-ой завтрак		175	2,6	2,5	33,43	170,75	
Обед							
	суп с рыбными консервами 150г	150	5,17	5	8,58	100,33	87,02
	капуста тушеная 110г	110	2,87	3,07	11,69	87,58	460
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят 60г	60	8,88	12,05	8,73	178,83	295,04
	Компот из свежих яблок 150 г	150	0,08	0,08	20,92	85,92	390,02
	Хлеб пшеничный 20г	20	2,1	0,9	8,7	54,8	
	Хлеб ржаной 20г	20	1,7	0,7	8,5	51,8	
Итого за Обед		510	20,8	21,8	67,12	559,26	
Полдник							
	Пирог открытый 75г	75	5,08	2,57	45	220,76	459
	Молоко кипяченое 150г	150	4,35	3,75	7,2	81	385,01
Итого за Полдник		225	9,43	6,32	52,2	301,76	
Итого за день		1 275	42,21	47,1	201,18	1415,98	

(лист 5)

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная из хлопьев геркулес 155г	155	5,87	3,74	26,63	164,06	182,09
	Хлеб пшеничный 20г	20	2,1	0,9	8,7	54,8	
	Какао с молоком 180г	180	3,48	2,79	22,65	130,82	382
	Масло сливочное порц 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14,01
Итого за Завтрак		365	11,53	14,68	58,11	415,78	
2-ой завтрак							
	кондитерские изделия 25г	25	1,85	2,35	18,28	101,75	430,01
	напиток кисломолочный 150г п	150	4,35	3,75	6,15	79,5	386,01
Итого за 2-ой завтрак		175	6,2	6,1	24,43	181,25	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем 150г	150	1,15	3,45	5,61	58,67	88,06
	Плов 160г	160	2,71	5,98	27,7	175,6	265,04
	Огурец соленый 40г	40	0,32	0,04	0,68	5,2	70
	Компот из сухофруктов 150г	150	0,33	0,02	20,83	85,83	349,02
	Хлеб ржаной 20г	20	1,7	0,7	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный 20г	20	2,1	0,9	8,7	54,8	
Итого за Обед		540	8,31	11,09	72,02	431,9	
Полдник							
	Винегрет 40г	40	0,62	4,07	3,09	51,68	67
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят 60г	60	8,88	12,05	8,73	178,83	295,04
	Чай с сахаром 150г	150			8,23	32,92	411,02
Итого за Полдник		250	9,5	16,12	20,05	263,43	
Итого за день		1 330	35,54	47,99	174,61	1292,36	

(лист 6)

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная пшено 155г	155	5,63	2,87	28,04	161,06	182,11
	Кофейный напиток с молоком 180 г	180	2,61	2,25	14,2	88,1	379
	Масло сливочное порц 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14,01
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
Итого за Завтрак		375	11,47	13,72	55,42	397,46	
2-ой завтрак							
	напиток кисломолочный 150г п	150	4,35	3,75	6,15	79,5	386,01
	кондитерские изделия 25г	25	1,85	2,35	18,28	101,75	430,01
Итого за 2-ой завтрак		175	6,2	6,1	24,43	181,25	
Обед							
	суп картофельный с крупой 150г	150	1,63	1,83	11,84	70,57	101,04
	Картофельное пюре 110г	110	2,39	3,62	16,18	107,15	312
	Котлеты рыбные любительские 60г	60	8,25	2,69	6,68	84	256
	Салат из свеклы отварной 40г	40	0,6	2,4	3,3	37,1	52
	кисель из сока 150 г	150	0,23	0,04	28,38	115,99	400,02
	Хлеб пшеничный 20г	20	2,1	0,9	8,7	54,8	
	Хлеб ржаной 20г	20	1,7	0,7	8,5	51,8	
Итого за Обед		550	16,9	12,18	83,58	521,41	
Полдник							
	Омлет натуральный 100г	100	10,48	15,77	2	192	210 02
	Чай с сахаром 150г	150			8,23	32,92	411,02
	Яблоко 95г	95	0,38	0,38	9,31	44,65	338
Итого за Полдник		345	10,86	16,15	19,54	269,57	
Итого за день		1 445	45,43	48,15	182,97	1369,69	

(лист 7)

День: 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная рисовая 155г	155	3,84	5,73	25,36	168,93	182,12
	Чай с сахаром 150г	150			8,23	32,92	411,02
	Масло сливочное порц 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14,01
	Хлеб пшеничный 30г	30	3,15	1,35	13,05	82,2	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	209
Итого за Завтрак		385	12,15	18,93	47,05	412,95	
2-ой завтрак							
	кондитерские изделия 25г	25	1,85	2,35	18,28	101,75	430,01
	кисель из шиповника 150г	150	0,17	0,08	23,5	112,33	357,01
Итого за 2-ой завтрак		175	2,02	2,43	41,78	214,08	
Обед							
	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный) 150г	150	1,77	3,61	8,9	75,76	59,02
	Макаронные изделия отварные 110г	110	4	3,3	19,4	123,5	309
	тефтели 70/50г	120	2,4	8,92	12,81	141,33	278,01
	Салат из белокочанной капусты 40г	40	0,52	1,3	2,59	24,16	45,02
	сок 150г	150	0,75	0,15	15,15	69	389
	Хлеб пшеничный 20г	20	2,1	0,9	8,7	54,8	
	Хлеб ржаной 20г	20	1,7	0,7	8,5	51,8	
Итого за Обед		610	13,24	18,88	76,05	540,35	
Полдник							
	Запеканка из творога со сгущенкой 100/15 г	115	19,67	13,82	27,61	317,45	223,07
	напиток кисломолочный 150г п	150	4,35	3,75	6,15	79,5	386,01
Итого за Полдник		265	24,02	17,57	33,76	396,95	
Итого за день		1 435	51,43	57,81	198,64	1564,33	

(лист 8)

День: 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	суп молочный с макаронными изделиями 150г	150	3,3	2,9	10,8	90	120
	Масло сливочное порц 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14,01
	Какао с молоком 180г (2)	180	3,68	3,05	15,46	105,08	382,03
	Хлеб пшеничный 20г	20	2,1	0,9	8,7	54,8	
Итого за Завтрак		360	9,16	14,1	35,09	315,98	
2-ой завтрак							
	Яблоко 95г	95	0,38	0,38	9,31	44,65	338
Итого за 2-ой завтрак		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми 150г	150	3,54	3,33	11,68	91,03	102,03
	каша гречневая рассыпчатая 110г	110	8,6	6,00	38,64	243,75	302
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят 60г	60	8,88	12,05	8,73	178,83	295,04
	салат из свеклы с солеными огурцом 40г	40	0,57	2,44	2,67	35,11	55,02
	Компот из сухофруктов 150г	150	0,33	0,02	20,83	85,83	349,02
	Хлеб ржаной 20г	20	1,7	0,7	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный 20г	20	2,1	0,9	8,7	54,8	
Итого за Обед		550	25,72	25,53	99,75	741,15	
Полдник							
	Булочка школьная 60г	60	5,01	1,92	26,91	145	428
	Молоко кипяченое 150г	150	4,35	3,75	7,2	81	385,01
Итого за Полдник		210	9,36	5,67	34,11	226	
Итого за день		1 215	44,62	45,68	178,26	1327,78	

(лист 9)

День: 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша жидкая молочная манная 155г	155	4,57	2,11	24,51	135,88	181,04
	Бутерброды с сыром 30/5/15 г	50	5,88	8,43	14,83	159,8	3
	Какао с молоком 150г	150	2,9	2,33	18,88	109,02	382,02
Итого за Завтрак		355	13,35	12,87	58,22	404,7	
2-ой завтрак							
	кондитерские изделия 25г	25	1,85	2,35	18,28	101,75	430,01
	сок 150г	150	0,75	0,15	15,15	69	389
Итого за 2-ой завтрак		175	2,6	2,5	33,43	170,75	
Обед							
	суп с рыбными консервами 150г	150	5,17	5	8,58	100,33	87,02
	Плов 160г	160	2,71	5,98	27,7	175,6	265,04
	Компот из сухофруктов 150г	150	0,33	0,02	20,83	85,83	349,02
	Огурец соленый 40г	40	0,32	0,04	0,68	5,2	70
	Хлеб ржаной 20г	20	1,7	0,7	8,5	51,8	
	Хлеб пшеничный 20г	20	2,1	0,9	8,7	54,8	
Итого за Обед		540	12,33	12,64	74,99	473,56	
Полдник							
	Сырники из творога 60/10г	70	7,37	6,58	5,85	111,75	219
	Чай с сахаром 150г	150			8,23	32,92	411,02
Итого за Полдник		220	7,37	6,58	14,08	144,67	
Итого за день		1 290	35,65	34,59	180,72	1193,68	

(лист 10)

День: 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша жидкая молочная гречневая 155г	155	5,9	3,32	27,65	164,66	183,05
	Кофейный напиток с молоком 180 г	180	2,61	2,25	14,2	86,1	379
	Хлеб пшеничный 20г	20	2,1	0,9	8,7	54,8	
	Масло сливочное порц 10г	10	0,08	7,25	0,13	66,1	14,01
Итого за Завтрак		365	10,69	13,72	50,68	373,66	
2-ой завтрак							
	кондитерские изделия 25г	25	1,85	2,35	18,28	101,75	430,01
	напиток кисломолочный 150г п	150	4,35	3,75	6,15	79,5	386,01
Итого за 2-ой завтрак		175	6,2	6,1	24,43	181,25	
Обед							
	Рассольник Ленинградский 150г	150	1,38	3,23	10,16	75,57	96,05
	Картофельное пюре 110г	110	2,39	3,62	16,18	107,15	312
	шницель рыбный натуральный 60г	60	9,38	3,92	6,2	97,94	258,02
	Салат из свеклы с зеленым горошком 40г	40	0,67	1,67	3,28	30,99	53,02
	Компот из свежих яблок 150 г	150	0,08	0,08	20,92	85,92	390,02
	Хлеб пшеничный 20г	20	2,1	0,9	8,7	54,8	
	Хлеб ржаной 20г	20	1,7	0,7	8,5	51,8	
Итого за Обед		550	17,7	14,12	73,94	504,17	
Полдник							
	Макаронные изделия отварные 110г	110	4	3,3	19,4	123,5	309
	Печень по-строгановски 60г	60	7,95	6,74	2,11	111	255
	Салат из белокочанной капусты 40г	40	0,52	1,3	2,59	24,16	45,02
	сок 150г	150	0 75	0,15	15,15	69	389
	Хлеб пшеничный 20г	20	2,1	0,9	8,7	54,8	
Итого за Полдник		380	15,32	12,39	47,95	382,46	
Итого за день		1 470	49,91	46,33	197	1441,54	
Итого за период		13 297	441,94	476,88	1885,9	13911,34	
Среднее значение за период			44,2	47,7	188,6	1391,1	

(цифрами) Всего прошито, пронумеровано

10 (десять) листов

(цифрами) (прописью)

Должность: директор ООО»Здоровое питание»

_____ /Шевченко Э.В

(подпись)фрами) (прописью)

"ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ" №2 г. Симферополь РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ