

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ОУ

МБОУ «Погореловская ООШ»
Тамара В. В.
14.04
2023г



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр питания»

В.И. Суровцева
14.04
2023г



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
МБОУ «Погореловская ООШ»**

(согласно «Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений»

Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания, 2004г.

"Сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях",

Московский государственный университет технологии и управления, Научно-исследовательский институт питания, 2016г.,

"Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций
и детских оздоровительных учреждений", Уральский региональный центр питания, 2013г.)

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С, мг	№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
1 неделя, 1 день - понедельник							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	205	6,08	7,3	34,3	227,2		96
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	20	3,5	1,8	25,6	153	0	
Итого завтрак:	440	9,7	9,1	71,94	428,84	0,03	
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
Обед							
Суп гороховый	200/12,5	9	5,4	22,2	175	4,6	36/181
Биточек по-школьному	70	11,4	15,6	10,03	246,09	1,2	тгк
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,8	0,8	31,2	155,08		218
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	802,5	30,06	23,6	120,82	836,76	10,5	
Полдник							
Омлет натуральный	107	9,8	15,17	2,6	187,3	0,16	110
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	462	14,92	19,33	41,12	394,74	0,96	
Всего за день	1704,5	55,18	52,03	244,48	1704,34	13,49	
1 неделя, 2 день- вторник							
Завтрак							
Каша манная молочная	205	7,3	7,3	40,7	257		88
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,9	1,6	248
Бутерброд с маслом	40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
Итого завтрак:	455	14,13	20,63	84,95	580,9	1,6	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	200/12,5/8	5,7	9,1	9	141	15	56/ 181
Грудка кури в соусе с томатом	70	19,7	23,8	3,08	304,9	2,8	тгк
Греча отварная (каша гречневая рассыпчатая)	150	9	5,4	45	263,8		186
Напиток «Витошка»	200	0	0	15	260	21,4	29
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	780,5	38,4	39,3	109,58	1145,1	49,2	
Полдник							
Вермишель на молоке	200	5,6	6,1	19,7	156,01	0,9	44
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	20	3,5	1,8	25,6	153		
Итого за полдник	475	11,72	8,86	72,42	437,45	1	
Всего за день	1710,5	65,75	69,29	287,95	2258,45	61,8	
1 неделя, 3 день- среда							
Завтрак							
Каша «Дружба»	205	6,6	8,3	35,05	241,1		84
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого завтрак:	460	9,22	9,26	62,17	369,54	0,1	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							

Суп картофельный с рыбными консервами	200	5	6,6	14,7	137	6,7	71
Жаркое по-домашнему	150	10,6	25	14,2	328,3	5,8	153
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	100	256
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	690	20,28	32,6	87,41	687,57	122,5	
Полдник							
Блины с повидлом	150/20	8	5,7	66,8	349,2	0,1	265
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	485	10,62	8,9	90,24	476,84	0,83	
Всего за день	1635	41,62	51,26	260,82	1628,95	133,43	
1 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	205	7,4	8,07	35,3	244	0	91
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого завтрак:	460	10,02	9,03	62,42	372,44	0,1	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	200/12,5/8	5,5	9,5	9,09	143,5	8,2	27/ 181
Куриная котлета	70	11,02	12,45	7,52	186,09	0,5	498
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной	150	3,9	5,08	40,3	225		191
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	810,5	25,28	29,33	124,7	866,18	21,4	
Полдник							
Запеканка творожно-пшеничная со сгущенным молоком	150/20	14,4	12,3	43,6	337,8	0,2	тгк
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	485	17,02	15,5	67,04	465,44	0,93	
Всего за день	1755,5	53,82	54,36	275,16	1799,06	32,43	
1 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	205	6,08	7,3	34,3	227,2		96
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	15	2,6	1,3	19	114	0	
Итого завтрак:	435	8,8	8,6	65,34	389,84	0,03	
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
Обед							
Суп крестьянский с крупой	200/12,5/8	7,4	11,5	5,5	156,3	8	134/181
Митболы, запеченные в соусе	70	10,3	9,3	7,2	182	1,2	тгк
Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,4	18,1	206
Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	4	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	780,5	24	27,4	89,5	725,1	33,3	
Полдник							
Макароны с сыром	150	9,3	10,05	22,7	218,03	0,2	220
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251

Итого за полдник		465	11,92	13,25	46,14	345,67	0,93	
Всего за день		1680,5	45,22	49,25	211,58	1504,61	36,26	
2 неделя, 1 день – понедельник								
Завтрак								
Каша пшеничная молочная		205	6,08	7,3	34,3	227,2		96
Чай с сахаром		200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Кондитерское изделие(печенье, пряники)		20	3,5	1,8	25,6	153		
Итого завтрак:		440	9,7	9,1	71,94	428,84	0,03	
2 завтрак								
Сок натуральный		100	0,5	0	10,6	44	2	707
Обед								
Суп гороховый		200/12,5	9	5,4	22,2	175	4,6	36/181
Бифштекс по-домашнему		70	9,8	23,8	8,4	294,7	0,1	тгк
Соус томатный		30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные		150	5,8	0,8	31,2	155,08		218
Компот из сухофруктов		200	0,56	0	27,89	113,79	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		802,5	28,46	31,8	119,19	885,37	9,4	
Полдник								
Омлет натуральный		107	9,8	15,17	2,6	187,3	0,16	110
Чай с сахаром		200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон		40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)		100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник		462	14,92	19,33	41,12	394,74	0,96	
Всего за день		1704,5	53,58	60,23	242,85	1752,95	12,39	
2 неделя, 2 день- вторник								
Завтрак								
Каша манная молочная		205	7,3	7,3	40,7	257		88
Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,9	1,6	248
Бутерброд с маслом		40/10	3,06	9,4	18,3	170	0	1
Итого завтрак:		455	14,13	20,63	84,95	580,9	1,6	
2 завтрак								
Фрукт		100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед								
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной		200/12,5/8	5,7	9,1	9	141	15	56/ 181
Куриная котлета		70	11,02	12,45	7,52	186,09	0,5	498
Соус томатный		30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Рис отварной		150	3,9	5,08	40,3	225		191
Напиток «Витошка»		200	0	0	15	260	21,4	29
Хлеб дарницкий (или Тотемский)		40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед		810,5	24,92	28,93	111,72	1009,89	47,6	
Полдник								
Вермишель на молоке		200	5,6	6,1	19,7	156,01	0,9	44
Чай с сахаром		200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон		40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Кондитерское изделие(печенье, пряники)		20	3,5	1,8	25,6	153		
Итого за полдник		475	11,72	8,86	72,42	437,45	1	
Всего за день		1740,5	52,27	58,92	290,09	2123,24	60,2	
2 неделя, 3 день- среда								
Завтрак								
Каша «Дружба»		205	6,6	8,3	35,05	241,1		84
Чай с сахаром		200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон		40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого завтрак:		460	9,22	9,26	62,17	369,54	0,1	
2 завтрак								
Фрукт		100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед								
Суп Харчо		200/12,5/8	4,7	10,3	11,6	161,8	2,4	тгк/181
Тефтели в соусе		70	10,01	16,7	11	232,5	4,2	461

Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,4	18,1	206
Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	100	256
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	780,5	22,59	34,1	104,41	776,97	134,7	
Полдник							
Оладьи с повидлом	150/20	9,3	8,7	95,6	497	0,6	286
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	485	11,92	11,9	119,04	624,64	1,33	
Всего за день	1725,5	45,23	55,76	306,62	1866,15	146,13	
2 неделя, 4 день-четверг							
Завтрак							
Каша гречневая молочная	205	8	8,2	35	244,2	0	86
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Батон	40	2,5	0,96	15,08	79,8	0,07	
Итого завтрак:	460	10,62	9,16	62,12	372,64	0,1	
2 завтрак							
Фрукт	100	1,5	0,5	21	95	10	
Обед							
Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной	200/12,5/8	5,5	9,5	9,09	143,5	8,2	27/ 181
Котлета рыбная «Диетическая»	70	8,8	3,08	3,6	77,8	0,5	тток
Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,4	0,7	366
Макароны отварные	150	5,8	0,8	31,2	155,08		218
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	2	241
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	810,5	24,96	15,68	111,68	687,97	21,4	
Полдник							
Запеканка творожно-пшеничная со сгущенным молоком	150/20	14,4	12,3	43,6	337,8	0,2	тток
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	485	17,02	15,5	67,04	465,44	0,93	
Всего за день	1755,5	54,1	40,84	261,84	1621,05	32,43	
2 неделя, 5 день-пятница							
Завтрак							
Каша овсяная из «Геркулеса»	205	6,3	9	25,5	207,6		93
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Кондитерское изделие(печенье, пряники)	15	2,6	1,3	19	114	0	
Итого завтрак:	435	9,02	10,3	56,54	370,24	0,03	
2 завтрак							
Сок натуральный	100	0,5	0	10,6	44	2	707
Обед							
Суп крестьянский с крупой	200/12,5/8	7,4	11,5	5,5	156,3	8	134/181
Голубцы ленивые	70	5,6	16,5	7,7	205	28,6	тток
Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,4	18,1	206
Напиток яблочный	200	0,1	0	26,4	102	4	701
Хлеб дарницкий (или Тотемский)	40	2,5	0,5	16,5	80,4	0	
Итого за обед	780,5	19,3	34,6	90	748,1	60,7	
Полдник							
Манник	150	28,5	13,4	77,1	472	0,3	тток
Чай с сахаром	200/15	0,12	0	12,04	48,64	0,03	263
Напиток кисломолочный (снежок или йогурт)	100	2,5	3,2	11,4	79	0,7	251
Итого за полдник	465	31,12	16,6	100,54	599,64	1,03	
Всего за день	1680,5	59,94	61,5	257,68	1761,98	63,76	

Всего в среднем за 10 дней		52,67	55,34	263,91	1802,08	59,23	
завтрак		0,00	11,5	68,5	426,4	0,4	
обед		5,27	29,7	106,9	836,9	51,1	
полдник		6,17	13,8	71,7	464,2	1,0	