

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т. Н. Аврискина

«29» февраля 2024 г.



«Согласовано»

Заведующий

МБДОУ «*Детский сад № 186*»

*г.о. Самара*

«29» февраля 2024 г.



ОСНОВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

С 3 до 7 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

городского округа САМАРА С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)

ПЕРИОД ВЕСНА - ЛЕТО

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2012 г., 2016 г. (под редакцией М. П.Могильного) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)																																		
Неделя 1 день 1	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Яйцо варёное</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Каша манная молочная жидкая с маслом</td> <td>150/5</td> </tr> <tr> <td>Какао напиток с молоком</td> <td>180</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Яйцо варёное	40	Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5	Какао напиток с молоком	180	<table border="1"> <tr> <td>Молоко кипячёное</td> <td>100</td> </tr> </table>	Молоко кипячёное	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Плов из птицы с огурцом консервированным</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Компот из сухофруктов</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1	Плов из птицы с огурцом консервированным	200	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Печенье «Топленое молоко»</td> <td>48</td> </tr> <tr> <td>Чай (с сахаром)</td> <td>200/11</td> </tr> </table>	Печенье «Топленое молоко»	48	Чай (с сахаром)	200/11	<table border="1"> <tr> <td>Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>Пюре из картофельное с маслом</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Кисель из натурального сока</td> <td>200</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> </table>	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80	Пюре из картофельное с маслом	130	Кисель из натурального сока	200	Хлеб пшеничный	40		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																						
Яйцо варёное	40																																						
Каша манная молочная жидкая с маслом	150/5																																						
Какао напиток с молоком	180																																						
Молоко кипячёное	100																																						
Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1																																						
Плов из птицы с огурцом консервированным	200																																						
Компот из сухофруктов	180																																						
Хлеб пшеничный	30																																						
Хлеб ржаной.	30																																						
Печенье «Топленое молоко»	48																																						
Чай (с сахаром)	200/11																																						
Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80																																						
Пюре из картофельное с маслом	130																																						
Кисель из натурального сока	200																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Неделя 1 день 2	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td> <td>5/10/30</td> </tr> <tr> <td>Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с молоком</td> <td>180/10</td> </tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	Чай с молоком	180/10	<table border="1"> <tr> <td>Сок фруктовый</td> <td>100</td> </tr> </table>	Сок фруктовый	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп овощной на бульоне с укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Котлеты куриные с томатным соусом</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Макаронны отварные с маслом сливочным</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Компот из кураги</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Суп овощной на бульоне с укропом	200/1	Котлеты куриные с томатным соусом	70	Макаронны отварные с маслом сливочным	130	Компот из кураги	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Печенье «Ночка»</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Напиток клюквенный Школьный</td> <td>200</td> </tr> </table>	Печенье «Ночка»	50	Напиток клюквенный Школьный	200	<table border="1"> <tr> <td>Вареники ленивые отварные с соусом молочным</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Чай с сахаром</td> <td>200/11</td> </tr> <tr> <td>Яблоки свежие нарезка.</td> <td>100</td> </tr> </table>	Вареники ленивые отварные с соусом молочным	150	Чай с сахаром	200/11	Яблоки свежие нарезка.	100				
Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																						
Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5																																						
Чай с молоком	180/10																																						
Сок фруктовый	100																																						
Суп овощной на бульоне с укропом	200/1																																						
Котлеты куриные с томатным соусом	70																																						
Макаронны отварные с маслом сливочным	130																																						
Компот из кураги	180																																						
Хлеб пшеничный	30																																						
Хлеб ржаной.	30																																						
Печенье «Ночка»	50																																						
Напиток клюквенный Школьный	200																																						
Вареники ленивые отварные с соусом молочным	150																																						
Чай с сахаром	200/11																																						
Яблоки свежие нарезка.	100																																						
Неделя 1 День 3	<table border="1"> <tr> <td>Омлет натуральный</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом</td> <td>150/5</td> </tr> <tr> <td>Чай с сахаром</td> <td>180/10</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> </table>	Омлет натуральный	60	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	Чай с сахаром	180/10	Хлеб пшеничный	30	<table border="1"> <tr> <td>Напиток из шиповника</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток из шиповника	100	<table border="1"> <tr> <td>Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Тефтели из говядины в соусе томатном</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Гороховое пюре, огурец свежий порционно</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Компот из изюма</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Тефтели из говядины в соусе томатном	70	Гороховое пюре, огурец свежий порционно	150	Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Ватрушка с повидлом</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Напиток из лимонов</td> <td>200</td> </tr> </table>	Ватрушка с повидлом	50	Напиток из лимонов	200	<table border="1"> <tr> <td>Рыба тушенная с овощами.</td> <td>80</td> </tr> <tr> <td>Рис отварной</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Чай с яблоками и сахаром</td> <td>200/9/7</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> </table>	Рыба тушенная с овощами.	80	Рис отварной	130	Чай с яблоками и сахаром	200/9/7	Хлеб пшеничный	40
Омлет натуральный	60																																						
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5																																						
Чай с сахаром	180/10																																						
Хлеб пшеничный	30																																						
Напиток из шиповника	100																																						
Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1																																						
Тефтели из говядины в соусе томатном	70																																						
Гороховое пюре, огурец свежий порционно	150																																						
Компот из изюма	180																																						
Хлеб пшеничный	30																																						
Хлеб ржаной.	30																																						
Ватрушка с повидлом	50																																						
Напиток из лимонов	200																																						
Рыба тушенная с овощами.	80																																						
Рис отварной	130																																						
Чай с яблоками и сахаром	200/9/7																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Неделя 1 день 4	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд со сливочным маслом</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом</td> <td>200/5</td> </tr> <tr> <td>Какао напиток с молоком</td> <td>180</td> </tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	Какао напиток с молоком	180	<table border="1"> <tr> <td>Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).</td> <td>100</td> </tr> </table>	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100	<table border="1"> <tr> <td>Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью</td> <td>15/200/1</td> </tr> <tr> <td>Биточки куриные со сметанным соусом</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Компот из сухофруктов</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>Хлеб ржаной.</td> <td>30</td> </tr> </table>	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью	15/200/1	Биточки куриные со сметанным соусом	70	Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr> <td>Булочка "Домашняя"</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Напиток из вишни.</td> <td>200</td> </tr> </table>	Булочка "Домашняя"	50	Напиток из вишни.	200	<table border="1"> <tr> <td>Сосиска отварная с томатным соусом.</td> <td>85</td> </tr> <tr> <td>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.</td> <td>130</td> </tr> <tr> <td>Чай с сахаром</td> <td>200/11</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> </table>	Сосиска отварная с томатным соусом.	85	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	130	Чай с сахаром	200/11	Хлеб пшеничный	30		
Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																						
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5																																						
Какао напиток с молоком	180																																						
Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	100																																						
Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью	15/200/1																																						
Биточки куриные со сметанным соусом	70																																						
Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150																																						
Компот из сухофруктов	180																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Хлеб ржаной.	30																																						
Булочка "Домашняя"	50																																						
Напиток из вишни.	200																																						
Сосиска отварная с томатным соусом.	85																																						
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным.	130																																						
Чай с сахаром	200/11																																						
Хлеб пшеничный	30																																						
Неделя 1 день 5	<table border="1"> <tr> <td>Бутерброд с маслом сливочным</td> <td>5/30</td> </tr> <tr> <td>Запеканка «Лакомка»</td> <td>110</td> </tr> <tr> <td>Чай с сахаром</td> <td>200/11</td> </tr> <tr> <td>Яблоки свежие (нарезка)</td> <td>50</td> </tr> </table>	Бутерброд с маслом сливочным	5/30	Запеканка «Лакомка»	110	Чай с сахаром	200/11	Яблоки свежие (нарезка)	50	<table border="1"> <tr> <td>Напиток клюквенный Школьный</td> <td>100</td> </tr> </table>	Напиток клюквенный Школьный	100	<table border="1"> <tr> <td>Щи из свежей капусты с картофелем и укропом</td> <td>200/1</td> </tr> <tr> <td>Котлеты из говядины с соусом томатным</td> <td>70</td> </tr> <tr> <td>Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>Напиток из чёрной смородины</td> <td>180</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>40</td> </tr> </table>	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Котлеты из говядины с соусом томатным	70	Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком	150	Напиток из чёрной смородины	180	Хлеб пшеничный	40	<table border="1"> <tr> <td>Булочка «Вкусная»</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Напиток из апельсинов</td> <td>200</td> </tr> </table>	Булочка «Вкусная»	50	Напиток из апельсинов	200	<table border="1"> <tr> <td>Икра кабачковая</td> <td>50</td> </tr> <tr> <td>Макаронны отварные с сыром, с маслом сливочным</td> <td>165</td> </tr> <tr> <td>Чай с лимоном и сахаром</td> <td>200/11/3,5</td> </tr> <tr> <td>Хлеб пшеничный</td> <td>30</td> </tr> </table>	Икра кабачковая	50	Макаронны отварные с сыром, с маслом сливочным	165	Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5	Хлеб пшеничный	30		
Бутерброд с маслом сливочным	5/30																																						
Запеканка «Лакомка»	110																																						
Чай с сахаром	200/11																																						
Яблоки свежие (нарезка)	50																																						
Напиток клюквенный Школьный	100																																						
Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1																																						
Котлеты из говядины с соусом томатным	70																																						
Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком	150																																						
Напиток из чёрной смородины	180																																						
Хлеб пшеничный	40																																						
Булочка «Вкусная»	50																																						
Напиток из апельсинов	200																																						
Икра кабачковая	50																																						
Макаронны отварные с сыром, с маслом сливочным	165																																						
Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5																																						
Хлеб пшеничный	30																																						

Режим	Завтрак (гр.)	Второй завтрак (гр.)	Обед (гр.)	Полдник (гр.)	Ужин (гр.)																																				
Неделя 2 день 6	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Яйцо варёное</td><td>40</td></tr> <tr><td>Каша «Дружба»молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Чай с молоком</td><td>180/10</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Яйцо варёное	40	Каша «Дружба»молочная жидкая с маслом	150/5	Чай с молоком	180/10	<table border="1"> <tr><td>Напиток из шиповника</td><td>100</td></tr> </table>	Напиток из шиповника	100	<table border="1"> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>30</td></tr> </table> <table border="1"> <tr><td>Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом</td><td>200/1</td></tr> <tr><td>Шницель из птицы с томатным соусом</td><td>80</td></tr> <tr><td>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</td><td>130</td></tr> <tr><td>Напиток из лимонов свежих</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>40</td></tr> </table>	Хлеб ржаной.	30	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	Шницель из птицы с томатным соусом	80	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	Напиток из лимонов свежих	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	40	<table border="1"> <tr><td>Печенье"Детское"</td><td>50</td></tr> <tr><td>Чай со смородиной</td><td>200</td></tr> </table>	Печенье"Детское"	50	Чай со смородиной	200	<table border="1"> <tr><td>Тефтели рыбные с соусом</td><td>90</td></tr> <tr><td>Пюре картофельное с маслом сливочным</td><td>130</td></tr> <tr><td>Кисель фруктово-ягодный(вишня)</td><td>200</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> </table>	Тефтели рыбные с соусом	90	Пюре картофельное с маслом сливочным	130	Кисель фруктово-ягодный(вишня)	200	Хлеб пшеничный	40
	Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																							
Яйцо варёное	40																																								
Каша «Дружба»молочная жидкая с маслом	150/5																																								
Чай с молоком	180/10																																								
Напиток из шиповника	100																																								
Хлеб ржаной.	30																																								
Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1																																								
Шницель из птицы с томатным соусом	80																																								
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130																																								
Напиток из лимонов свежих	180																																								
Хлеб пшеничный	40																																								
Хлеб ржаной.	40																																								
Печенье"Детское"	50																																								
Чай со смородиной	200																																								
Тефтели рыбные с соусом	90																																								
Пюре картофельное с маслом сливочным	130																																								
Кисель фруктово-ягодный(вишня)	200																																								
Хлеб пшеничный	40																																								
Неделя 2 день 7	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Запеканка из творога с морковью и сгущённым молоком</td><td>150</td></tr> <tr><td>Чай с яблоками и сахаром</td><td>200/9/7</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Запеканка из творога с морковью и сгущённым молоком	150	Чай с яблоками и сахаром	200/9/7	<table border="1"> <tr><td>Молоко кипячёное</td><td>100</td></tr> </table>	Молоко кипячёное	100	<table border="1"> <tr><td>Суп полевой на бульонес укропом</td><td>200/1</td></tr> <tr><td>Плов из птицы, свежий огурец</td><td>200</td></tr> <tr><td>Компот из сухофруктов</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>30</td></tr> </table>	Суп полевой на бульонес укропом	200/1	Плов из птицы, свежий огурец	200	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	30	Хлеб ржаной.	30	<table border="1"> <tr><td>Гренки из батона</td><td>40</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>200/11</td></tr> </table>	Гренки из батона	40	Чай с сахаром	200/11	<table border="1"> <tr><td>Икра кабачковая</td><td>50</td></tr> <tr><td>Макароны отварные с сыром,с маслом</td><td>165</td></tr> <tr><td>Чай с лимоном и сахаром</td><td>200/11/3,5</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>30</td></tr> </table>	Икра кабачковая	50	Макароны отварные с сыром,с маслом	165	Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5	Хлеб пшеничный	30						
	Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																							
Запеканка из творога с морковью и сгущённым молоком	150																																								
Чай с яблоками и сахаром	200/9/7																																								
Молоко кипячёное	100																																								
Суп полевой на бульонес укропом	200/1																																								
Плов из птицы, свежий огурец	200																																								
Компот из сухофруктов	180																																								
Хлеб пшеничный	30																																								
Хлеб ржаной.	30																																								
Гренки из батона	40																																								
Чай с сахаром	200/11																																								
Икра кабачковая	50																																								
Макароны отварные с сыром,с маслом	165																																								
Чай с лимоном и сахаром	200/11/3,5																																								
Хлеб пшеничный	30																																								
Неделя 2 день 8	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд с сыром и сливочным маслом</td><td>5/10/30</td></tr> <tr><td>Суп молочный с вермишелью</td><td>200</td></tr> <tr><td>Какао напиток с молоком</td><td>200</td></tr> </table>	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	Суп молочный с вермишелью	200	Какао напиток с молоком	200	<table border="1"> <tr><td>Напиток из чёрной смородины.</td><td>100</td></tr> </table>	Напиток из чёрной смородины.	100	<table border="1"> <tr><td>Суп картофельный с клёцками и укропом</td><td>200/1</td></tr> <tr><td>Колобки куриные с соусом сметанным.</td><td>70</td></tr> <tr><td>Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.</td><td>130</td></tr> <tr><td>Напиток из шиповника.</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>40</td></tr> </table>	Суп картофельный с клёцками и укропом	200/1	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130	Напиток из шиповника.	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	40	<table border="1"> <tr><td>Булочка "Домашняя"</td><td>50</td></tr> <tr><td>Напиток из апельсина.</td><td>200</td></tr> </table>	Булочка "Домашняя"	50	Напиток из апельсина.	200	<table border="1"> <tr><td>Сосиска отварная с томатным соусом</td><td>85</td></tr> <tr><td>Капуста тушеная</td><td>130</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>200/11</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> </table>	Сосиска отварная с томатным соусом	85	Капуста тушеная	130	Чай с сахаром	200/11	Хлеб пшеничный	40				
	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30																																							
Суп молочный с вермишелью	200																																								
Какао напиток с молоком	200																																								
Напиток из чёрной смородины.	100																																								
Суп картофельный с клёцками и укропом	200/1																																								
Колобки куриные с соусом сметанным.	70																																								
Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130																																								
Напиток из шиповника.	180																																								
Хлеб пшеничный	40																																								
Хлеб ржаной.	40																																								
Булочка "Домашняя"	50																																								
Напиток из апельсина.	200																																								
Сосиска отварная с томатным соусом	85																																								
Капуста тушеная	130																																								
Чай с сахаром	200/11																																								
Хлеб пшеничный	40																																								
Неделя 2 день 9	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Каша пшённая молочная жидкая с маслом</td><td>200/5</td></tr> <tr><td>Чай с молоком</td><td>180/10</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5	Чай с молоком	180/10	<table border="1"> <tr><td>Сок фруктовый</td><td>100</td></tr> </table>	Сок фруктовый	100	<table border="1"> <tr><td>Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом</td><td>200/1</td></tr> <tr><td>Птица тушеная с овощами с огурцом свежим</td><td>200</td></tr> <tr><td>Компот из изюма</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>40</td></tr> </table>	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	Птица тушеная с овощами с огурцом свежим	200	Компот из изюма	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	40	<table border="1"> <tr><td>Булочка «Вкусная»</td><td>50</td></tr> <tr><td>Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).</td><td>200</td></tr> </table>	Булочка «Вкусная»	50	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	200	<table border="1"> <tr><td>Оладьи из печени с соусом томатным</td><td>70</td></tr> <tr><td>Макароны отварные с маслом сливочным</td><td>130</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>200/11</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> </table>	Оладьи из печени с соусом томатным	70	Макароны отварные с маслом сливочным	130	Чай с сахаром	200/11	Хлеб пшеничный	40						
	Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																							
Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5																																								
Чай с молоком	180/10																																								
Сок фруктовый	100																																								
Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1																																								
Птица тушеная с овощами с огурцом свежим	200																																								
Компот из изюма	180																																								
Хлеб пшеничный	40																																								
Хлеб ржаной.	40																																								
Булочка «Вкусная»	50																																								
Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный).	200																																								
Оладьи из печени с соусом томатным	70																																								
Макароны отварные с маслом сливочным	130																																								
Чай с сахаром	200/11																																								
Хлеб пшеничный	40																																								
Неделя 2 день 10	<table border="1"> <tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>5/30</td></tr> <tr><td>Омлет натуральный</td><td>60</td></tr> <tr><td>Каша рисовая молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr> <tr><td>Чай со смородиной</td><td>180</td></tr> </table>	Бутерброд со сливочным маслом	5/30	Омлет натуральный	60	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	Чай со смородиной	180	<table border="1"> <tr><td>Напиток из шиповника</td><td>100</td></tr> </table>	Напиток из шиповника	100	<table border="1"> <tr><td>Рассольник Ленинградский с укропом</td><td>200/1</td></tr> <tr><td>Котлеты из говядиныс соусом томатным</td><td>70</td></tr> <tr><td>Пюре картофельное с маслом сливочным</td><td>130</td></tr> <tr><td>Компот из сухофруктов</td><td>180</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> <tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>40</td></tr> </table>	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	Котлеты из говядиныс соусом томатным	70	Пюре картофельное с маслом сливочным	130	Компот из сухофруктов	180	Хлеб пшеничный	40	Хлеб ржаной.	40	<table border="1"> <tr><td>Печенье «К кофе»</td><td>50</td></tr> <tr><td>Напиток клюквенный школьный</td><td>200</td></tr> </table>	Печенье «К кофе»	50	Напиток клюквенный школьный	200	<table border="1"> <tr><td>Гуляш из филе птицы</td><td>70</td></tr> <tr><td>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</td><td>150</td></tr> <tr><td>Чай с сахаром</td><td>180/10</td></tr> <tr><td>Хлеб пшеничный</td><td>40</td></tr> </table>	Гуляш из филе птицы	70	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	Чай с сахаром	180/10	Хлеб пшеничный	40		
	Бутерброд со сливочным маслом	5/30																																							
Омлет натуральный	60																																								
Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5																																								
Чай со смородиной	180																																								
Напиток из шиповника	100																																								
Рассольник Ленинградский с укропом	200/1																																								
Котлеты из говядиныс соусом томатным	70																																								
Пюре картофельное с маслом сливочным	130																																								
Компот из сухофруктов	180																																								
Хлеб пшеничный	40																																								
Хлеб ржаной.	40																																								
Печенье «К кофе»	50																																								
Напиток клюквенный школьный	200																																								
Гуляш из филе птицы	70																																								
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150																																								
Чай с сахаром	180/10																																								
Хлеб пшеничный	40																																								

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г.

День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

1-ая неделя первый день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
209,01	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
185	Каша манная молочная жидкая с маслом.	150/5	4,66	6,39	23,53	169,69	0,06	1,03	35,84		105,94	92,15	15,82	0,36
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>		410	15,7	19,36	55,01	456,5	0,17	2,46	177,84		300,06	305,05	48,42	2,29
<b>Завтрак 2</b>														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
<b>Обед</b>														
82,28	Суп картофельный с вермишелью на бульоне с укропом	200/1	3,54	2,28	18,35	108,08	0,09	7,6			18,07	52,52	20,16	0,83
291,28	Плов из птицы с огурцом консервированным.	200	12,93	11,04	37,5	301,08	0,07	2,87	28,62		25,83	154,23	64,75	1,36
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		641	21,23	14,47	104,93	634,88	0,32	10,83	28,92		123,03	333,01	120,24	5,58
<b>Полдник</b>														
994,01	Печенье "Топленое молоко"	48	3,6	7,68	33,12	216								
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
<b>Итого за Полдник</b>		259	3,67	7,7	44,22	260,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
<b>Ужин</b>														
256,29	Котлеты "Любительские" рыбные с соусом томатным	80	6,36	2,89	2,79	62,61	0,06	1,46	34,21		31,86	114,04	27,42	0,63
321	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
382,04	Кисель из натурального сока.	200	0,19	0,12	32,57	132,12	0,01	1,2			23,16	14,9	6,89	0,29
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Ужин</b>		450	12,97	8,37	71,8	414,45	0,23	7,16	56,53		99,57	227,29	64,28	2,24
<b>Итого за день</b>			56,62	52,62	281,01	1823,57	0,76	21,78	283,29		653,79	958,07	250,43	10,51

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: вторник

Сезон: Весна-Лето

1-ая неделя второй день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
185	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,2	7,33	37,67	241,45	0,08	1,31	40,16		135,58	134,99	26,67	1,22
394	Чай с молоком.	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
<b>Итого за Завтрак</b>		440	13,85	17,45	67,48	482,37	0,16	2,61	99,56		258,91	301,26	51,19	2,03
<b>Завтрак 2</b>														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Обед</b>														
99,18	Суп овощной на бульоне с укропом.	200/1	2,3	2,1	8,1	60,78	0,06	8,67			23,35	42,48	17,98	0,66
305,04	Котлеты куриные с томатным соусом	70	6,24	7,22	7,39	119,55	0,04	0,68	20,52		11,01	38,19	9,12	0,62
205	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
376,14	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	80,45	0,02	0,72			37,33	26,28	20,73	0,61
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		641	18,77	14,33	94,97	584,28	0,33	10,07	39,02		116,52	250,93	85,47	4,85
<b>Полдник</b>														
722	Печенье"Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		250	3,14	15,94	47,06	344,26	0,05	1,43	0,18		19,64	37,61	10,3	0,73
<b>Ужин</b>														
230,06	Вареники ленивые отварные с соусом молочным.	150	18,25	10,27	23,85	260,83	0,06	0,33	69,2		130,95	193,73	21,71	0,62
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
<b>Итого за Ужин</b>		461	18,72	10,69	44,75	350,09	0,09	7,36	69,2		158,08	207,45	34,2	3,12
<b>Итого за день</b>			54,78	58,61	270,56	1829,2	0,65	23,47	207,96		573,15	809,25	190,16	11,13

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: среда

Сезон: Весна-Лето

1-ая неделя третий день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
215,04	Омлет натуральный .	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	5,03	7,47	21,35	172,75	0,12	0,98	35		108,27	144,71	40,86	0,95
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>		435	14,25	15,64	50,65	400,37	0,27	1,14	165,6		189,58	319,45	66,56	3,51
<b>Завтрак 2</b>														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Обед</b>														
57,13	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	1,38	2,03	11,03	67,91	0,04	8,99	0,05		39,95	41,49	21,92	0,93
287,12	Тефтели из говядины в соусе томатном	70	4,69	4,74	6,34	86,78	0,02	0,76	19,24		7,77	49,81	8,29	0,81
199,12	Пюре гороховое, огурец свежий порционно	150	13,45	4,12	27,61	201,32	0,29	0,7	18,2		66,95	138,18	56,92	4,26
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		661	24,62	12,06	102,07	615,31	0,54	10,45	37,79		168,1	365,1	124,62	8,84
<b>Полдник</b>														
458	Ватрушка с повидлом.	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,07	0,12	6,3		12,47	31,26	6,59	0,72
646,09	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	15,26	61,49		3,84			14,46	2,11	3,41	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		250	3,71	2,23	52,03	243,03	0,07	3,96	6,3		26,93	33,37	10	0,82
<b>Ужин</b>														
247	Рыба тушеная с овощами.	80	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66		19,39	111,21	22,85	0,49
315	Отварной рис	130	3,12	4,18	31,58	176,42	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
627,02	Чай с яблоками и с сахаром	200/9/7	0,08	0,04	9,69	39,44		0,73			12,33	2,99	3,95	0,4
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Ужин</b>		466	16,51	11,93	67,44	443,21	0,15	1,91	38,26		44,66	194,01	51,16	1,81
<b>Итого за день</b>			59,43	42	281,96	1743,62	1,04	17,56	247,95		439,94	913,63	255,04	15,3

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г.

День: четверг

Сезон: Весна-Лето

1 неделя четвёртый день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185,38	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом.	200/5	6,33	7,83	29,31	213,03	0,15	1,31	40,16		136,11	160,78	39,43	0,95
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>		420	12,29	16,2	60,51	437	0,23	2,74	82,16		280,01	293,88	63,35	1,76
<b>Завтрак 2</b>														
378,13	Кисель из чёрной смородины (фруктово-ягодный).	100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,09	0,04	11,65	47,72		20			9,92	6,77	4,06	0,15
<b>Обед</b>														
80,05	Суп картофельный с пшеном с рыбой и зеленью	15/200/1	5,22	3,37	16,14	115,77	0,11	7,37	5,52		26,92	80,36	27,09	0,89
710,16	Биточки куриные со сметанным соусом	70	6,56	5,37	8,06	106,95	0,04	0,31	20,78		15,31	40,11	8,2	0,57
321,1	Картофельное пюре с маслом сливочным, кукуруза консервированная	150	3,05	4,55	12,94	104,91	0,09	0,38	18,21		39,58	61,61	20,2	0,61
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Хлеб ржаной.	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		686	20,51	14,72	92,22	583,58	0,33	8,42	44,81		148,94	269,34	82,42	4,8
<b>Полдник</b>														
469	Булочка "Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
577	Напиток из вишни.	200	0,16	0,04	22,08	89,32	0,01	3			17,46	6	7,3	0,16
<b>Итого за Полдник</b>		250	3,79	7,92	52,38	295,96	0,09	3	2,5		26,89	37,34	13,03	0,63
<b>Ужин</b>														
1 578	Сосиска отварная с томатным соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Ужин</b>		456	12,52	16,25	49,09	392,7	0,26	0,43	25,44		65,24	227,69	91,2	4,39
<b>Итого за день</b>			49,2	55,13	265,85	1756,96	0,91	34,59	154,91		531	835,02	254,06	11,73

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г.

День: пятница

Сезон: Весна-Лето

1-ая неделя пятый день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
606	Запеканка "Лакомка".	110	18,29	12,52	22,24	274,8	0,06	0,23	90		144,72	217,7	21,63	0,82
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
338,03	Яблоки свежие (нарезка)	50	0,2	0,2	4,9	22,2	0,02	5,78	0,02		8	5,5	4,5	1,1
<b>Итого за Завтрак</b>		406	20,85	17,24	53,73	453,48	0,11	6,04	110,02		170,75	246,92	33,52	2,59
<b>Завтрак 2</b>														
797,05	Напиток клюквенный Школьный .	100	0,02	0,01	7,66	30,83		0,72			5,42	0,53	1,73	0,05
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,02	0,01	7,66	30,83		0,72			5,42	0,53	1,73	0,05
<b>Обед</b>														
67,1	Щи из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	1,39	4	8,02	73,64	0,05	15,15	0,02		40,05	38,6	19,66	0,65
282,48	Котлеты из говядины с соусом томатным.	70	5,93	5,91	7,95	108,71	0,03	0,56	8,76		11,37	61,73	9,73	1,02
313,21	Каша перловая рассыпчатая с зеленым горошком	150	4,36	3,8	28,06	163,88	0,04	2	18,2		28,38	143,3	21,29	0,9
664,01	Напиток из черной смородины	180	0,19	0,08	14,85	60,88	0,01	37,8			15,85	6,24	7,78	0,29
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		671	17,5	15,22	96,98	594,94	0,22	55,51	27,28		114,15	323,27	78,16	4,47
<b>Полдник</b>														
1 010	Булочка "Вкусная"	50	3,81	3,95	29,59	169,15	0,07	0,01	23,15		10,47	40,15	6,59	0,55
387	Напиток из апельсина.	200	0,09	0,02	24,76	99,58		6			13,75	2,3	3,44	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		250	3,9	3,97	54,35	268,73	0,07	6,01	23,15		24,22	42,45	10,03	0,65
<b>Ужин</b>														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
206,02	Макароны отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Ужин</b>		459,5	12,16	12,27	68,29	432,24	76,67	6,4	501		72,77	185,57	42,64	2,67
<b>Итого за день</b>			54,43	48,71	281,01	1780,22	77,07	74,68	661,45		387,31	798,74	166,08	10,43



ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: понедельник

Сезон: Весна-Лето

2-ая неделя шестой день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03		100		50,22	79,8	8,68	1,12
175	Каша Дружба молочная жидкая с маслом	150/5	4,75	6,69	25,78	182,33	0,09	0,99	35,3		102,93	122,38	29,42	0,64
394	Чай с молоком.	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
<b>Итого за Завтрак</b>		420	14,85	18,75	55,87	451,63	0,19	2,22	173,7		276,38	308,45	57,12	2,5
<b>Завтрак 2</b>														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Обед</b>														
81,11	Суп картофельный с горохом на бульоне с укропом	200/1	5,47	2,32	17,33	112,08	0,16	5,04			26,06	70,32	28,78	1,63
719,02	Шницель из птицы с томатным соусом	80	7,94	6,67	8,45	125,59	0,05	1,33	23,82		14,3	46,87	11,01	0,76
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
646,1	Напиток из лимонов свежих	180	0,08	0,01	13,73	55,33		3,44			13,03	1,89	3,07	0,09
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		671	23,78	14,95	94,76	624,03	0,42	9,81	42,42		90,5	303,34	130,94	6,6
<b>Полдник</b>														
735	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
1 533	Чай со смородиной	200	0,11	0,03	9,65	39,31		9,43			13,06	4,02	4,91	0,34
<b>Итого за Полдник</b>		250	3,54	14,28	43,58	317	0,05	9,43	75,01		24,68	39,57	9,77	0,83
<b>Ужин</b>														
261,07	Тефтели рыбные с соусом.	90	7,13	3,15	6,77	83,95	0,04	0,33	13,22		28,08	86,42	19,47	0,45
321	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
378,08	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	200	0,2	0,05	24,55	99,45	0,01	3,6	24		21,39	14,13	8,12	0,17
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Ужин</b>		460	13,75	8,56	67,76	403,12	0,21	8,43	59,54		94,02	198,9	57,56	1,94
<b>Итого за день</b>			56,26	56,68	271,74	1837,48	0,88	29,99	350,67		496,25	851,96	258,09	12,19

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: вторник

Сезон: Весна-Лето

2-ая неделя седьмой день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
238,23	Запеканка из творога с морковью и сгущенным молоком.	130/20	16,88	15,71	42,34	378,27	0,08	0,78	76,01		208,25	246,28	34,61	0,89
627,02	Чай с яблоками и с сахаром	200/9/7	0,08	0,04	9,69	39,44		0,73			12,33	2,99	3,95	0,4
<b>Итого за Завтрак</b>		401	19,25	20,25	67,52	529,33	0,11	1,51	96,01		227,48	270,27	42,46	1,66
<b>Завтрак 2</b>														
400,01	Молоко кипяченое..	100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	3,05	2,72	5,05	56,88	0,04	1,3	20		120	90	14	0,1
<b>Обед</b>														
576,03	Суп полевой на бульоне с укропом	200/1	3,1	2,28	16,14	97,48	0,09	7,31			17,56	54,6	22,05	0,81
304,26	Плов из птицы, свежий огурец	200	11,09	15,75	40,74	349,01	0,09	5,48	16,54		28,74	153,78	40,85	1,39
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
756	Хлеб ржаной .	30	1,95	0,3	14,1	66,9	0,05		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
<b>Итого за Обед</b>		641	18,95	19,18	105,96	672,21	0,34	13,15	16,84		125,43	334,64	98,23	5,59
<b>Полдник</b>														
371	Гренки из батона	40	3,49	4,27	17,68	123,11	0,05	0,27	28,2		37,98	49,27	7,64	0,54
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
<b>Итого за Полдник</b>		251	3,56	4,29	28,78	167,97	0,05	0,3	28,2		49,11	51,99	11,13	0,84
<b>Ужин</b>														
73	Икра кабачковая.	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
206,02	Макаронь отварные с сыром, с маслом сливочным.	165	8,33	6,95	35,23	236,79	0,06	0,07	41		18,42	98,06	16,93	0,9
393,02	Чай с лимоном и сахаром.	200/11/3,5	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
817,01	Хлеб пшеничный..	30	2,76	0,85	18	90,7	0,11				20	65	14	1,1
<b>Итого за Ужин</b>		459,5	12,16	12,27	68,29	432,24	76,67	6,4	501		72,77	185,57	42,64	2,67
<b>Итого за день</b>			56,97	58,71	275,6	1858,63	77,21	22,66	662,05		594,79	932,47	208,46	10,86

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: среда

Сезон: Весна-Лето

2-ая неделя восьмой день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,72	6,02	19,09	153,42	0,08	0,91	36		163,71	134,21	20,68	0,4
397	Какао напиток с молоком.	200	4,08	4,3	17,44	124,78	0,05	1,59	24,44		151,99	124,39	22,16	0,48
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>445</b>	<b>14,72</b>	<b>17,48</b>	<b>52,02</b>	<b>424,28</b>	<b>0,17</b>	<b>2,57</b>	<b>101,44</b>		<b>322,7</b>	<b>339,6</b>	<b>52,24</b>	<b>1,32</b>
<b>Завтрак 2</b>														
664,02	Напиток из чёрной смородины.	100	0,09	0,04	8,17	33,4		21			8,82	3,47	4,33	0,16
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>100</b>	<b>0,09</b>	<b>0,04</b>	<b>8,17</b>	<b>33,4</b>		<b>21</b>			<b>8,82</b>	<b>3,47</b>	<b>4,33</b>	<b>0,16</b>
<b>Обед</b>														
85,06	Суп картофельный с клёцками и укропом	200/1	2,1	3,12	12,21	85,32	0,07	5,66	9,12		33,45	47,31	18,37	0,61
704	Колобки куриные с соусом сметанным.	70	5,19	6,86	6,79	109,66	0,03	0,57	17,64		17,46	36,44	8,04	0,51
464	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным.	130	3,64	3,56	17,65	117,2	0,1		18,37		19,14	77,3	28,02	0,92
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		<b>661</b>	<b>17,86</b>	<b>15,4</b>	<b>92,69</b>	<b>596,12</b>	<b>0,32</b>	<b>6,41</b>	<b>45,53</b>		<b>111,25</b>	<b>253,31</b>	<b>83,69</b>	<b>4,61</b>
<b>Полдник</b>														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
646,08	Напиток из апельсинов.	200	0,04	0,02	16,55	66,54		2,6			14,99	5	6,23	0,43
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,67</b>	<b>7,9</b>	<b>46,85</b>	<b>273,18</b>	<b>0,08</b>	<b>2,6</b>	<b>2,5</b>		<b>24,42</b>	<b>36,34</b>	<b>11,96</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>														
1 578	Сосиска отварная с томатным соусом	85	5,72	11,04	2,1	130,64	0,05	0,4	7,24		19	64,91	10,03	0,87
336	Капуста тушеная белокачанная .	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Ужин</b>		<b>466</b>	<b>12,04</b>	<b>16,39</b>	<b>49,58</b>	<b>394,03</b>	<b>0,13</b>	<b>22,53</b>	<b>7,3</b>		<b>112,92</b>	<b>143,03</b>	<b>43,95</b>	<b>2,6</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,38</b>	<b>57,21</b>	<b>249,31</b>	<b>1721,01</b>	<b>0,7</b>	<b>55,11</b>	<b>156,77</b>		<b>580,11</b>	<b>775,75</b>	<b>196,17</b>	<b>9,59</b>

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г.

День: четверг

Сезон: Весна-Лето

2-ая неделя девятый день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	7,49	8,17	36,03	247,61	0,19	1,31	40,16		138,43	184,32	47,72	1,22
394	Чай с молоком.	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
<b>Итого за Завтрак</b>		430	12,51	15,63	65,84	454,07	0,26	2,54	78,56		261,66	290,59	66,74	1,96
<b>Завтрак 2</b>														
399,01	Сок фруктовый..	100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
<b>Обед</b>														
57,13	Борщ из свежей капусты с картофелем и укропом	200/1	1,38	2,03	11,03	67,91	0,04	8,99	0,05		39,95	41,49	21,92	0,93
302,16	Птица тушеная с овощами с огурцом свежим	200	9,06	6,6	17,75	166,64	0,11	9,73	23,17		44,2	111,71	35,76	1,53
376,22	Компот из изюма	180	0,39	0,02	24,99	101,7	0,03				22,93	23,22	9,39	0,57
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		661	17,15	10,26	91,13	540,78	0,29	18,72	23,62		129,08	265,62	91,47	5,03
<b>Полдник</b>														
1 010	Булочка "Вкусная"	50	3,81	3,95	29,59	169,15	0,07	0,01	23,15		10,47	40,15	6,59	0,55
378,12	Кисель из черной смородины (фруктово-ягодный)	200	0,21	0,08	23,47	95,44	0,01	40			19,85	13,53	8,11	0,31
<b>Итого за Полдник</b>		250	4,02	4,03	53,06	264,59	0,08	40,01	23,15		30,32	53,68	14,7	0,86
<b>Ужин</b>														
287,17	Оладьи из печени с соусом томатным	70	6,62	4,11	4,21	80,31	0,11	13,58	293,64		8,02	115,24	8,28	2,67
205	Макароны отварные с маслом сливочным	130	4,58	3,81	28,32	165,9	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Ужин</b>		451	14,95	9,07	67,63	412	0,2	13,61	311,84		41,48	175,54	26,91	4,1
<b>Итого за день</b>			48,93	39,19	293,96	1739,64	0,85	76,88	437,17		482,54	797,43	208,82	12,35

ООО "Комбинат школьного питания"

Приложение 8 СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное десятидневное меню 2024 г. День: пятница

Сезон: Весна-Лето

2-ая неделя десятый день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1,02	Бутерброд с маслом сливочным.	5/30	2,29	4,5	15,49	111,62	0,03		20		6,9	21	3,9	0,37
215,04	Омлет натуральный .	60	6,4	7,3	1,3	96,5	0,04	0,13	130,6		50,36	107,27	8,34	1,18
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	3,9	6,39	25,21	173,95	0,05	1,03	35,84		103,24	106,8	23,05	0,36
533,04	Чай со смородиной.	180	0,1	0,03	8,69	35,43		8,49			11,75	3,62	4,42	0,31
<b>Итого за Завтрак</b>		430	12,69	18,22	50,69	417,5	0,12	9,65	186,44		172,25	238,69	39,71	2,22
<b>Завтрак 2</b>														
398,05	Напиток из шиповника.	100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Итого за Завтрак 2</b>		100	0,34	0,14	9,77	41,7	0,01	0,1			10,67	1,7	2,7	0,32
<b>Обед</b>														
76,15	Рассольник Ленинградский с укропом	200/1	3,47	2,2	16,26	98,72	0,08	7,06			20,7	60,02	22,18	0,85
282,48	Котлеты из говядины с соусом томатным.	70	5,93	5,91	7,95	108,71	0,03	0,56	8,76		11,37	61,73	9,73	1,02
321	Пюре картофельное с маслом сливочным.	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
376,13	Компот из сухофруктов..	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
756,02	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	83,6	0,07		0,4		14	63,2	18,8	1,56
<b>Итого за Обед</b>		661	18,51	13,95	90,99	578,87	0,34	12,48	31,48		139,25	297,16	87,91	5,87
<b>Полдник</b>														
996,02	Печенье "К кофе".	50	4,16	8,88	38,33	249,88								
797,01	Напиток клюквенный Школьный	200	0,05	0,02	15,32	61,66		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		250	4,21	8,9	53,65	311,54		1,43			10,92	1,05	3,46	0,1
<b>Ужин</b>														
277,1	Гуляш из филе курицы.	70	11,57	2,96	2,6	83,32	0,03	2,45	39,71		14,66	60,5	35,4	0,76
313	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным.	150	7,54	5,85	34,03	218,93	0,18		21,2		21,45	179,56	120,23	4,02
392	Чай (с сахаром).	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
817,03	Хлеб пшеничный.	40	3,68	1,13	24	120,93	0,04				8	26	5,6	0,44
<b>Итого за Ужин</b>		450	22,85	9,96	70,63	463,6	0,25	2,48	60,91		55,06	268,53	164,59	5,5
<b>Итого за день</b>			58,6	51,17	275,73	1813,21	0,72	26,14	278,83		388,15	807,13	298,37	14,01

## Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии детей с 3 до 7 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность(ккал)
1 неделя 1 день	56,62	52,62	281,01	1823,57
1 неделя 2 день	54,78	58,61	270,56	1829,2
1 неделя 3 день	59,43	42	281,69	1743,62
1 неделя 4 день	49,2	55,13	265,86	1756,96
1 неделя 5 день	54,43	48,71	281,01	1780,22
2 неделя 6 день	56,26	56,68	271,74	1837,48
2 неделя 7 день	56,97	58,71	275,6	1858,63
2 неделя 8 день	48,38	57,21	249,31	1721,01
2 неделя 9 день	48,93	39,19	293,96	1739,64
2 неделя 10 день	58,6	51,17	275,73	1813,21
Итого за 10 дней	543,60	520,03	2746,47	17903,54
Среднее значение	54,36	52,00	274,65	1790,35
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	54	60	261	1800
Отклонения от нормы (в%)				

Дни смены/ приём пищи	Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (с 3 до 7 лет)											
	Завтрак		Второй завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	456,5	25,03	56,88	3,12	634,88	34,82	260,86	14,30	414,45	22,73	1823,57	100
2 день	482,37	26,37	68,2	3,73	584,28	31,94	344,26	18,82	350,09	19,14	1829,2	100
3 день	400,37	22,96	41,7	2,37	615,31	35,29	243,03	13,94	443,21	25,42	1743,62	100
4 день	437	24,87	47,72	2,72	583,58	33,22	295,96	16,85	392,7	22,35	1756,96	100
5 день	453,48	25,47	30,83	1,68	594,94	33,42	268,73	15,10	432,24	24,28	1780,22	100
6 день	451,63	24,58	41,7	2,27	624,03	33,96	317	17,25	403,12	21,94	1837,48	100
7 день	529,33	28,48	56,88	3,31	672,21	36,17	167,97	9,04	432,24	23,26	1858,63	100
8 день	424,28	24,65	33,4	1,94	596,12	34,64	273,18	15,87	394,03	22,90	1721,01	100
9 день	454,07	26,10	68,2	3,76	540,78	31,09	264,59	15,21	412	23,68	1739,64	100
10 день	417,5	23,03	41,7	2,30	578,87	31,93	311,54	17,18	463,6	25,57	1813,21	100
Итого за 10 дней		251,55		27,19		336,46		153,56		231,26		
Среднее значение		25,14		2,72		33,65		15,36		23,13		100
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20		20		5		35		15		25		100