

Согласовано:

Утверждено:

"Переборская основная общеобразовательная школа" (МБОУ "ПеОШ")

Директор ООО « ДИАЛОГПЛЮС»



/ Лузина О.Г. /

2025 года



/ Галицына Г.Г. /

2025 года

УТВЕРЖДЕННОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Дети: 3-7 лет

(меню составлено на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20, при составлении использовались: «Сборник технических нормативов на продукцию в образовательных организациях» г. Москва, «Дели плюс» 2016 год; Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Уфа 2017 «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных организаций и детских оздоровительных учреждений»; г. Пермь, 2011 год; «Уральский региональный центр питания» г. Пермь, 2013 год; Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания/ Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2002; ТТК составленные (проработанные) технологом ООО «ДИАЛОГПЛЮС»)

на период: осенне-зимний

Адрес: Пермский край, Березовский район, д. Перебор, ул. Центральная 4А

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

(подпись)
(ФИО)
(дата)

(подпись)
(ФИО)
(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: дети 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	180	5,56	4,86	29,63	184,46	266
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,70	2,86	11,50	86,32	513
	бутерброд с маслом	20	1,26	3,42	8,31	69,09	2000
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	10,52	11,14	49,44	339,87	
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0,10	0,10	11,40	50	389/2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,10	0,10	11,40	50	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	1,09	2,25	5,16	45	5*
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,06	2,22	14,84	87,6	164
	Котлета "школьная"	70	7,61	13,34	6,19	191,71	529/2005
	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	297
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,84	45,13	527
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	19,26	18,89	83,85	597,27	
ПОЛДНИК	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,10	9,41	10,49	139,2	66
	кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	125,13	Б/Н
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,00	38,96	286*
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	7,37	13,15	55,26	362,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	37,25	43,28	199,95	1349,18	

День 2 ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	170	4,83	5,02	19,55	142,75	268
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	106
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	10,24	42,2	504
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	9,90	8,50	45,21	297,85	
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	118
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные	50	0,40	0,05	0,85	6,5	113
	Рассольник ленинградский	180	2,29	1,42	16,81	90,11	139
	Гуляш из птицы	70	10,58	11,39	7,93	177,49	51/2004
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,27	3,63	28,26	170,55	243
	Компот из яблок с лимоном	180	0,13	0,11	11,56	47,18	528
ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	115
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	23,22	17,10	86,06	594,08	
	Макаронные изделия с сыром	130	6,10	10,05	20,48	199,71	217*
	Кисель из повидла, джема, варенья	180	0,00	0,00	19,30	74,29	517
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	335	8,00	10,25	52,08	332,75	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1505	41,52	36,25	193,15	1271,68	
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,41	17,55	132,21	171
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	50	2,63	1,54	27,32	131,83	101
	Какао с молоком	180	3,58	2,88	13,84	95,06	292*
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	410	11,38	8,83	58,71	359,1	
	Сок фруктовый	100	0,10	0,10	11,40	50	389/2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,10	0,10	11,40	50	
	Салат из белокочанной капусты с огурцами	50	1,16	5,51	2,22	63,45	3
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	180	4,55	2,66	15,84	105,82	149
	Котлеты или биточки рыбные	70	10,75	2,20	7,07	91,39	351
	Картофельное пюре	130	2,82	4,52	18,84	127,72	434
ОБЕД	Напиток из шиповника	180	0,29	0,13	13,01	53,73	538
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	115
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	23,12	15,52	77,63	544,36	
	Булочка «Нежная»	60	4,10	7,70	33,10	218	579
ПОЛДНИК	Чай с молоком (1-й вариант)	200	2,20	1,76	13,38	77,22	506

ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	6,30	9,46	46,48	295,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	40,90	33,91	194,22	1248,68
День 4						
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	180	6,53	6,98	29,29	205,81 273
	бутерброд с маслом	20	1,26	3,42	8,31	69,09 2000
	чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,00	38,96 286*
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	7,91	10,40	47,60	313,86
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0,10	0,10	11,40	50 389/2011
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,10	0,10	11,40	50
ОБЕД	салат из свежих огурцов с луком	50	0,41	5,05	1,57	53,35 37
	Свекольник	180	1,78	2,65	12,42	80,62 136
	Кнели из кур с рисом	100	17,29	17,57	7,43	255,71 416
	Соус томатный	30	0,34	0,68	2,42	17,1 462
	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58 297
	Компот из яблок с лимоном	180	0,13	0,11	11,56	47,18 528
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75 114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5 115
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	28,40	27,14	81,22	681,79
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с рисом	100	10,11	8,31	26,10	256,05 324
	Соус молочный сладкий	40	1,37	1,78	8,26	53,79 449
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	10,24	42,2 504
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75 114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		365	13,64	10,29	56,90	410,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1585	50,05	47,93	197,12	1456,44

День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	180	6,66	6,73	32,85	218,7	270
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,3	106
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,70	2,86	11,50	86,32	513
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	15,17	13,07	59,77	417,92	
ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из свежлы отварной	50	0,75	2,75	4,20	44,5	51
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	13,55	80,1	152
	рагу с мясом птицы	200	13,44	13,78	25,22	279,66	412/1
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	10,24	42,2	504
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	19,94	19,08	73,86	548,71	

ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	4,88	8,33	40,15	262,62
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,00	38,96
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	5,00	8,33	50,15	291,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	40,51	40,88	193,58	1305,21
День 6						
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	170	4,57	4,52	21,56	145,38
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	50	2,63	1,54	27,32	131,83
	Чай с молоком (1-й вариант)	200	2,20	1,76	13,38	77,22
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	9,40	7,82	62,26	354,43
ЗАВТРАК 2	сок фруктовый	100	0,10	0,10	11,40	50
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,10	0,10	11,40	50
ОБЕД	Овощи натуральные, свежие порционно (огурец)	60	0,48	0,06	1,50	8,4
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,53	5,09	6,75	79,76
	Биточек из свинины в соусе с томатом	70	8,63	14,27	12,19	227,21
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,27	3,63	28,26	170,55
	напиток из шиповника	200	0,32	0,14	10,46	44,54
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5
ИТОГО ЗА ОБЕД		690	20,78	23,69	79,81	632,71
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	100	10,13	11,53	2,41	154,16
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	10,24	42,2
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		325	12,29	11,73	24,95	255,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1535	42,57	43,34	178,42	1292,25
День 7						
ЗАВТРАК	Каша «Дружба»	180	5,56	4,86	29,63	184,46
	Бутерброд с маслом	20	1,26	3,42	8,31	69,09
	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	10,24	42,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	7,08	8,28	48,18	295,75
ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты с огурцами	50	1,16	5,51	2,22	63,45
	Уха рыбацкая	180	8,46	1,66	8,91	84,6
	Биточек куриный "Солнышко"	80	9,16	10,30	7,80	158,18
	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58
	компот из свежих яблок	180	0,11	0,11	13,43	53,62
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75

Хлеб ржаной		25	1,65	0,30	8,35	43,5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД		670	27,34	18,66	78,18	587,68	
ПОЛДНИК	Булочка ванильная	60	4,70	4,80	33,90	198	582
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,00	38,96	286*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	4,82	4,80	43,90	236,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1430	39,64	32,14	180,06	1167,39	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша «Здоровье»	180	6,32	6,23	36,06	223,07	37
	Батон порезанный	30	2,25	0,67	16,42	78,6	117
	Сыр плавленый твердый порционными	10	2,06	2,01	0,00	34,3	106
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	200	3,70	2,86	11,50	66,32	613
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	14,83	12,67	61,98	422,29	
ЗАВТРАК 2 (сок фруктовый)		100	0,10	0,10	11,40	50	389/2011
		100	0,10	0,10	11,40	50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,20	0,20	22,80	100	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	1,09	2,25	5,16	45	5*
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,49	4,81	9,45	87,19	133
	котлета из курицы "Особая" с соусом молочным	70/30	10,87	11,16	10,26	182,43	450/2
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,84	45,13	527
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	115
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	17,05	18,72	57,36	462	
ПОЛДНИК	Каша манная молочная жидкая	170	4,83	5,02	19,55	142,75	268
	кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	125,13	Б/н
	кисель из плодов или ягод	180	0,18	0,18	29,12	116,41	522/2
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		405	9,16	8,94	83,44	443,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1455	41,14	40,33	214,18	1377,33	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» вязкая	180	6,19	10,26	20,38	199,04	253
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	50	2,63	1,54	27,32	131,83	101
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,00	38,96	286*
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	430	8,94	11,80	67,70	369,83	
ЗАВТРАК 2 (сок фруктовый)		100	0,10	0,10	11,40	50	389/2011
		100	0,10	0,10	11,40	50	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	0,20	0,20	22,80	100	
ОБЕД	Овощи натуральные соленные	50	0,40	0,05	0,65	6,5	113
	суп из овощей со сметаной	180	1,58	3,08	8,26	67,37	66*
	Пельмени по-строгановски	70	14,16	8,40	6,20	157,95	403

Картофельное пюре	130	2,82	4,52	18,84	127,72	434
Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	11,84	45,13	527
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД	660	22,53	16,55	66,64	606,92	
Полдник	100	1,64	0,00	9,63	117,80	2
Салат из бланшированных капусты с морковью	20	2,55	2,30	0,16	31,6	306
Пюре вареное	200	0,26	0,00	10,24	42,2	604
Чай с лимоном (1-й вариант)	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
Хлеб пшеничный	346	6,35	10,69	32,32	260,34	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	1636	37,92	39,04	168,06	1177,09	
День 10						
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная жидкая	180	6,53	0,98	29,29	205,81	273
Бутерброд с маслом	20	1,26	3,42	8,31	69,09	2000
Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,26	0,00	10,24	42,2	504
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	400	8,05	10,40	47,84	317,1	
ЗАВТРАК 2 (Плоды свежие (яблоки))	100	0,40	0,40	9,80	47	118
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2	100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД						
Салат из свеклы с чесноком	50	0,71	3,35	4,16	49,56	57
Рассольник ленинградский	180	2,29	1,42	16,81	90,11	139
Гуляш из птицы	70	10,58	11,39	7,93	177,49	51/2004
Рис отварной	130	3,07	3,22	31,82	168,61	419
Чай с сахаром	200	0,12	0,00	10,00	38,96	286*
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,5	115
ИТОГО ЗА ОБЕД	680	20,32	19,88	91,37	626,98	
ПОЛДНИК						
Булочка домашняя	60	4,88	8,33	40,15	252,62	583
Какао с молоком	180	3,58	2,88	13,84	95,06	292*
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	8,46	11,21	53,99	347,68	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1420	37,23	41,89	203,00	1338,76	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14890	408,73	398,99	1921,74	12984,01	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1489	40,87	39,90	192,17	1298,4	