

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «КШП Виктория»

«СОГЛАСОВАНО»


Ответственный представитель от
родительской общественности по
вопросам организации питания

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ «Школа № 12
имени Героя
Советского Союза Ф.М. Сафонова»



Шерстнева В.П.
«29» августа 2023 г.


Зимашина В.В.
«29» августа 2023 г.



Калинина С.В.
«29» августа 2023 г.

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей,
в возрасте от 3 до 7 лет, в дошкольных образовательных
учреждениях г.о. Самара

(Сборник технических нормативов –Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для
питания детей в дошкольных организациях /Под редакцией М.П.Могильного и
В.А.Тутельяна-М.:ДеЛи принт,2011.-584С и Сборник технологических нормативов, рецептур
блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных
учреждений. Составители: под общей редакцией профессора Перевалова А.Я., Уральский
центр питания 2013 год)

г. Самара 2023 год

ООО "КШП Виктория"
Директор

Щерстнева В.П.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Школа №12 имени Героя Советского Союза Ф.М. Сафронова"

Зам.директор

Калинина С.В.

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**Сезон: **Осенне-зимний****День 1**

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|---------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 5/35 | 2,50 | 4,01 | 16,41 | 112 | 1 |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 200/5 | 4,93 | 6,71 | 32,23 | 223 | 168Табл№2 стр174 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,96 | 2,85 | 14,72 | 96 | 395 |
| Всего Завтрак | 425 | 10,39 | 13,57 | 63,36 | 431 | |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| Сок фрукт-ягод. | 100 | 0,47 | 0,09 | 9,19 | 39 | 389 |
| Всего Завтрак 2 | 100 | 0,38 | 0,35 | 8,92 | 40 | |
| Обед | | | | | | |
| Огурец консерв. | 30 | 0,23 | 0,02 | 0,44 | 3 | ТБЛ стр 579 |
| Суп с вермишелью с курицей | 10/200 | 7,05 | 9,29 | 22,34 | 173 | 112 |
| Бигус | 50/130 | 14,79 | 14,55 | 3,18 | 288 | 336 |
| Кисель | 180 | 0,02 | 0,02 | 14,72 | 59 | 516 |
| Хлеб ржаной | 35 | 1,71 | 0,37 | 14,11 | 67 | 003 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,67 | 0,25 | 10,56 | 51 | 003 |
| Всего Обед | 660 | 25,47 | 24,50 | 65,4 | 641 | |
| Полдник(уплотненный) | | | | | | |
| Каша гречневая с молоком | 200/5 | 6,73 | 8,18 | 38,13 | 263 | ТАБЛ 2 стр |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,73 | 0,04 | 16,04 | 68 | 376 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,67 | 0,25 | 10,56 | 51 | 003 |
| Плюшка "Московская" | 50 | 3,88 | 6,06 | 43,38 | 192 | 469 |
| Всего Полдник(уплотненный) | 405 | 13,01 | 14,53 | 108,11 | 574 | |
| Всего день | 1645 | 49,25 | 52,95 | 245,74 | 1686 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|---------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 5/35 | 2,50 | 4,09 | 16,41 | 112 | 1 |
| Кукуруза консерв. порц | 15 | 0,41 | 0,07 | 2,04 | 10 | стр.94 |
| Омлет | 130 | 10,87 | 14,43 | 14,77 | 190 | 215 |
| Какао с молоком | 180 | 3,19 | 3,08 | 18,08 | 113 | 397 |
| Всего Завтрак | 350 | 16,97 | 21,67 | 51,30 | 425 | |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| Снежок | 100 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 77 | 386 |
| Всего Завтрак 2 | 100 | 2,7 | 2,5 | 10,8 | 77 | |
| Обед | | | | | | |
| Помидор порц. | 30 | 0,85 | 6,65 | 2,55 | 73 | 53 |
| Свекольник со сметан.на мясном бульоне | 200/10 | 4,83 | 4,88 | 18,45 | 175 | 136 |
| Гуляш из говядины с соусом | 30/30 | 10,18 | 9,83 | 11,04 | 181 | 282 |
| Каша перловая | 130 | 2,65 | 3,71 | 27,35 | 174 | 168Табл№2 стр174 |
| Компот из кураги | 180 | 0,73 | 0,04 | 20,58 | 86 | 376 |
| Хлеб ржаной | 35 | 1,71 | 0,37 | 14,11 | 67 | 003 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,67 | 0,25 | 10,56 | 51 | 003 |
| Всего Обед | 670 | 22,62 | 25,73 | 104,6 | 807 | |
| Полдник(уплотненный) | | | | | | |
| Картофель тушеный в молоке | 150 | 7,46 | 6,3 | 32,31 | 121 | 126 стр174 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0,03 | 13,64 | 55 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,67 | 0,25 | 10,56 | 51 | 003 |
| Кондитерские изделия | 40 | 2,82 | 3,45 | 27,08 | 151 | тбл |
| Всего Полдник(уплотненный) | 455 | 12,06 | 10,0 | 83,59 | 378 | |
| Всего день | 1605 | 54,35 | 59,93 | 250,33 | 1687 | |

| Приём пищи, наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--------------------------------------|-----------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|-------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | | 10/30 | 4,3 | 3,36 | 14,03 | 104 | 3 |
| Каша кукурузная молочная с маслом | | 200/5 | 4,73 | 8,18 | 34,13 | 263 | ТАБЛ 2 стр 174 |
| Кофейный напиток с молоком | | 180 | 2,96 | 2,85 | 14,72 | 96 | 395 |
| Всего | Завтрак | 380 | 11,99 | 14,39 | 62,88 | 463 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Сок фрукт-ягод. | | 100 | 0,47 | 0,09 | 9,19 | 39 | 389 |
| Всего | Завтрак 2 | 100 | 0,47 | 0,09 | 9,19 | 39 | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец консерв. | | 30 | 0,23 | 0,02 | 0,44 | 3 | ТБЛ стр 579 |
| Суп овощной с курицей и гречками | | 5/170/20 | 2,38 | 6,02 | 24,72 | 175 | 82 |
| Биточки из курицы | | 60 | 10,69 | 11,07 | 14,24 | 240 | 482/94 |
| Гороховое пюре | | 130 | 8,52 | 15,58 | 30,06 | 295 | 422 |
| Напиток из шиповника | | 180 | 0,51 | 0,21 | 22,22 | 93 | 398 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 1,71 | 0,37 | 14,11 | 67 | 003 |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 1,67 | 0,25 | 10,56 | 51 | 003 |
| Всего | Обед | 685 | 25,71 | 33,52 | 116,35 | 924 | |
| Полдник(уплотненный) | | | | | | | |
| Пудинг творожный со сметанным соусом | | 150/10 | 10,48 | 12,72 | 45,05 | 341 | 235 |
| Чай с сахаром | | 180 | 0,11 | 0,03 | 9,10 | 37 | 392 |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 1,67 | 0,25 | 10,56 | 51 | 003 |
| Булочка городская с повидлом | | 15/35 | 3,49 | 2,02 | 24,43 | 128 | 2 |
| Всего | Полдник(уплотненный) | 415 | 15,75 | 15,0 | 89,14 | 557 | |
| Всего | день | 1580 | 53,92 | 63,02 | 277,56 | 1983 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|-------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 5/35 | 2,50 | 4,09 | 16,41 | 112 | 1 |
| Каша молочная геркулесовая с маслом | 200/5 | 4,73 | 8,18 | 34,13 | 263 | ТАБЛ 2 стр 174 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,96 | 2,85 | 14,72 | 96 | 395 |
| Всего Завтрак | 380 | 10,19 | 15,12 | 65,26 | 471 | |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| Кефир | 100 | 2,73 | 2,20 | 6,67 | 57 | 401 |
| Всего Завтрак 2 | 100 | 2,73 | 2,20 | 6,67 | 57 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра свекольная | 50 | 0,83 | 3,35 | 4,91 | 53 | 75 |
| Суп охотничий с мясом | 10/200 | 5,47 | 5,81 | 14,84 | 134 | 80 |
| Жаркое по-домашнему с курицей | 35/150 | 10,69 | 11,07 | 14,24 | 240 | 276 |
| Компот из св.вишни | 180 | 0,13 | 0,04 | 15,36 | 62 | 375 |
| Хлеб ржаной | 35 | 1,71 | 0,37 | 14,11 | 67 | 003 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,67 | 0,25 | 10,56 | 51 | 003 |
| Всего Обед | 685 | 20,5 | 20,89 | 74,02 | 607 | |
| Полдник(уплотненный) | | | | | | |
| Макароны отварные с сыром | 150/10/5 | 5,63 | 8,18 | 34,13 | 263 | 204 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0,03 | 13,64 | 55 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,67 | 0,25 | 10,56 | 51 | 003 |
| Сдоба выборгская | 70 | 5,30 | 3,66 | 45,9 | 238 | МРТУ 18/130-66 |
| Всего Полдник(уплотненный) | 440 | 12,71 | 12,12 | 104,19 | 607 | |
| Всего день | 1605 | 46,13 | 50,33 | 250,14 | 1742 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 5/35 | 2,50 | 4,09 | 16,41 | 112 | 1 |
| Каша молочная пшеничная с маслом | 200/5 | 5,69 | 8,19 | 28,7 | 221 | 168ТАБЛ/№2 стр174 |
| Какао с молоком | 180 | 3,19 | 3,08 | 18,08 | 113 | 397 |
| Всего Завтрак | 425 | 11,38 | 15,36 | 63,19 | 446 | |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| Сок фрукт-ягод. | 100 | 0,47 | 0,09 | 9,19 | 39 | 389 |
| Всего Завтрак 2 | 100 | 0,47 | 0,09 | 9,19 | 39 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра морковная | 50 | 0,76 | 3,35 | 4,27 | 50 | 54 |
| Уха с рыбн.конс. | 25/200 | 7,14 | 7,08 | 19,29 | 193 | 159 |
| Плов из кур | 30/150 | 11,58 | 18,48 | 25,05 | 267 | 291 |
| Напиток лимонный | 180 | 0,73 | 0,04 | 22,15 | 89 | 646/94 |
| Хлеб ржаной | 35 | 1,71 | 0,37 | 14,11 | 67 | 003 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,67 | 0,25 | 10,56 | 51 | 003 |
| Всего Обед | 695 | 23,59 | 29,57 | 95,43 | 717 | |
| Полдник(уплотненный) | | | | | | |
| Капуста тушеная | 200 | 9,34 | 7,53 | 35,98 | 229 | 482/94 |
| Кисель | 180 | 0,02 | 0,02 | 14,72 | 59 | 516 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,67 | 0,25 | 10,56 | 51 | 003 |
| Булочка городская с варёной сгущенкой | 15/35 | 2,37 | 0,72 | 35,62 | 158 | 2 |
| Всего Полдник(уплотненный) | 455 | 13,40 | 8,52 | 96,88 | 497 | |
| Всего день | 1675 | 48,84 | 53,54 | 264,7 | 1699 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 10/30 | 4,3 | 3,36 | 14,03 | 104 | 3 |
| Кулеш молочный с ячкой | 200 | 5,69 | 8,19 | 31,7 | 221 | 395 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,96 | 2,85 | 14,72 | 96 | 395 |
| Всего Завтрак | 425 | 12,95 | 14,40 | 60,45 | 421 | |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | ТБЛ |
| Всего Завтрак 2 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 45 | |
| Обед | | | | | | |
| Огурец свежий | 30 | 0,23 | 0,02 | 0,44 | 4 | 112 |
| Борщ с курицей и со сметаной | 10/200 | 4,39 | 6,9 | 16,34 | 132 | 57 |
| Суфле куриное | 73 | 14,58 | 16,91 | 10,61 | 220 | 310 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 4,35 | 3,34 | 28,09 | 159 | 317 |
| Компот из кураги | 180 | 0,73 | 0,04 | 20,58 | 86 | 376 |
| Хлеб ржаной | 35 | 1,71 | 0,37 | 14,11 | 67 | 003 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,67 | 0,25 | 10,56 | 51 | 003 |
| Всего Обед | 670 | 27,66 | 27,8 | 100,73 | 719 | |
| Полдник(уплотненный) | | | | | | |
| Икра кабачковая | 30,00 | 0,51 | 3,99 | 1,53 | 44 | 53 |
| Картофельное пюре | 150,00 | 9,87 | 6,43 | 16,01 | 152 | 321 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,11 | 0,03 | 13,64 | 55 | 392 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,67 | 0,25 | 10,56 | 51 | 003 |
| Булочка "Домашняя" | 50 | 3,88 | 6,06 | 40,38 | 242 | 469 |
| Всего Полдник(уплотненный) | 430 | 16,04 | 16,76 | 82,12 | 544 | |
| Всего день | 1625 | 57,05 | 59,39 | 253,1 | 1729 | |

| Приём пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | 5/35 | 2,50 | 4,09 | 16,41 | 112 | 1 |
| Каша молочная Дружба с маслом | 200/5 | 5,87 | 6,82 | 30,2 | 246 | 175 |
| Чай с сахаром с молоком | 180 | 1,57 | 1,63 | 17,34 | 90 | 392 |
| Всего Завтрак | 425 | 9,94 | 12,54 | 63,95 | 448 | |
| Завтрак 2 | | | | | | |
| Сок фрукт-ягод. | 100 | 0,47 | 0,09 | 9,19 | 39 | 389 |
| Всего Завтрак 2 | 100 | 0,47 | 0,09 | 9,19 | 39 | |
| Обед | | | | | | |
| Икра кабачковая | 50 | 0,85 | 6,65 | 2,55 | 73 | 53 |
| Рассольник ленин.со сметаной на мясной бульоне | 200/10 | 2,83 | 5,88 | 18,45 | 175 | 76 |
| Бефстроганов | 30/30 | 9,66 | 9,49 | 7,52 | 207 | 165 |
| Каша гречневая | 130 | 5,27 | 4,52 | 23,79 | 157 | 165 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,73 | 0,04 | 16,04 | 68 | 376 |
| Хлеб ржаной | 35 | 1,71 | 0,37 | 14,11 | 67 | 003 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,67 | 0,25 | 10,56 | 51 | 003 |
| Всего Обед | 690 | 22,72 | 27,20 | 93,02 | 798 | |
| Полдник(уплотненный) | | | | | | |
| Суфле творожное со сметанным соусом | 150/20 | 21,17 | 17,21 | 32,84 | 271 | 235 |
| Напиток из шиповника | 180 | 0,51 | 0,21 | 22,22 | 93 | 398 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,67 | 0,25 | 10,56 | 51 | 003 |
| Кондитерские изделия | 40 | 2,82 | 3,45 | 27,08 | 151 | тбл |
| Всего Полдник(уплотненный) | 415 | 26,2 | 21,12 | 92,70 | 566 | |
| Всего день | 1630 | 59,30 | 60,95 | 258,86 | 1851 | |

| Приём пищи, наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|-----------------------------------|-----------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | | 5/35 | 2,50 | 4,09 | 16,41 | 112 | 1 |
| Каша молочная манная с маслом | | 180 | 4,46 | 6,98 | 21,22 | 209 | 93 |
| Кофейный напиток с молоком | | 180 | 2,96 | 2,85 | 14,72 | 96 | 395 |
| Всего | Завтрак | 400 | 9,92 | 13,92 | 52,35 | 417 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Сок фрукт-ягод. | | 100 | 0,47 | 0,09 | 9,19 | 39 | 389 |
| Всего | Завтрак 2 | 100 | 0,47 | 0,09 | 9,19 | 39 | |
| Обед | | | | | | | |
| Помидор порц. | | 30 | 0,85 | 6,65 | 2,55 | 73 | 53 |
| Суп с клецками курами | | 10/200 | 4,39 | 5,61 | 14,91 | 161 | 80 |
| Голубцы ленивые из кур | | 140/30 | 11,99 | 12,32 | 9,98 | 199 | 298 |
| Кисель | | 180 | 0,02 | 0,02 | 14,72 | 59 | 516 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 1,71 | 0,37 | 14,11 | 67 | 003 |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 1,67 | 0,25 | 10,56 | 51 | 003 |
| Всего | Обед | 675 | 20,63 | 25,22 | 66,83 | 610 | |
| Полдник(уплотненный) | | | | | | | |
| Тефтели рыбные с рисом и с соусом | | 100/40 | 13,65 | 33,34 | 11,54 | 401 | 261 |
| Чай с сахаром | | 180 | 0,11 | 0,03 | 13,64 | 55 | 392 |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 1,67 | 0,25 | 10,56 | 51 | 003 |
| Булочка городская с повидлом | | 15/35 | 2,37 | 0,72 | 35,62 | 158 | 2 |
| Всего | Полдник(уплотненный) | 425 | 17,80 | 34,34 | 71,36 | 665 | |
| Всего | день | 1600 | 48,82 | 73,57 | 199,73 | 1731 | |

| Приём пищи, наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценность | № рецеп- туры |
|-------------------------------------|-----------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------|------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с маслом | | 5/35 | 0,03 | 3,19 | 0,04 | 29 | 1 |
| Пудинг творожно-морковный с соусом | | 150/30 | 15,27 | 9,25 | 34,13 | 263 | 238 |
| Кофейный напиток с молоком | | 180 | 2,96 | 2,85 | 14,72 | 96 | 395 |
| Всего | Завтрак | 400 | 18,26 | 15,29 | 48,89 | 388 | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Йогурт питьевой | | 100 | 4,10 | 1,50 | 5,90 | 53 | порц |
| Всего | Завтрак 2 | 100 | 4,10 | 1,50 | 5,90 | 53 | |
| Обед | | | | | | | |
| Огурец консерв. | | 30 | 0,85 | 6,65 | 2,55 | 73 | стр 579 |
| Суп гороховый на мясом бульоне | | 200 | 5,47 | 5,81 | 14,84 | 134 | 81 |
| Азу с мясом | | 30/130 | 11,35 | 12,88 | 23,31 | 233 | 370 |
| Напиток лимонный | | 180 | 0,73 | 0,04 | 22,15 | 89 | 646/94 |
| Хлеб ржаной | | 35 | 1,71 | 0,37 | 14,11 | 67 | 003 |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 1,67 | 0,25 | 10,56 | 51 | 003 |
| Всего | Обед | 630 | 21,78 | 26,00 | 87,52 | 647 | |
| Полдник(уплотненный) | | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая с маслом | | 200/5 | 5,65 | 7,37 | 22,9 | 211 | 238 |
| Чай с сахаром | | 180 | 0,11 | 0,03 | 13,64 | 55 | 392 |
| Хлеб пшеничный | | 25 | 1,67 | 0,25 | 10,56 | 51 | 003 |
| Крендель сахарный | | 50 | 2,82 | 3,45 | 27,08 | 194 | 460 |
| Всего | Полдник(уплотненный) | 460 | 10,25 | 11,10 | 74,19 | 511 | |
| Всего | день | 1590 | 54,39 | 53,89 | 216,50 | 1599 | |
| Итого | | | 533,20 | 610,8 | 2430,3 | 17582 | |
| Среднее за период | | | 49,36 | 54,26 | 232,62 | 1609 | |