

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Валов Е.А.

Е.А. Валов

« 09 »

2025 г.



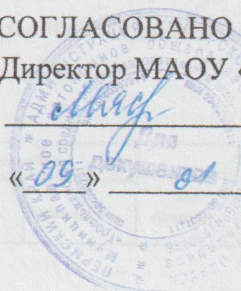
СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «Троельжанская СОШ»

Т.А. Мясникова

« 09 »

2025 г.



10-ти дневное меню
для детей от 1 года до 3 лет

Основание:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения» приложения 8-10)

Сборник технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для школ ,школ –интернатов, детских домов ,детских оздоровительных учреждений ,учреждений профессионального образования ,специализированных учреждений для несовершеннолетних ,нуждающихся в социальной реабилитации ,2013 года.

Утверждаю :

ИП Валов Е.А.

Согласовано :

Директор МАОУ "троельжанская СОШ "

МЕНЮ

Дети 1-3 (СанПин 20)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры 2013 г
				Белки	Жиры	Углеводы			
Дети 1-3 (СанПиН 20)									
Неделя 1									
День 1									
Завтрак	Каша геркулесовая		130	4,65	6,11	18,72	148	1	272
	Чай с сахаром		150	0,08		11,25	45		502
	Бутерброд с сыром		30	3,91	5,54	5,78	89	0,06	96
Итого за завтрак				8,64	11,65	35,75	282	1,06	
2-Завтрак	Сок яблочный		100	0,50	0,10	10,10	46	1	537
Итого за 2-завтрак				0,5	0,1	10,1	46	1	
Обед	Борщ со сметаной		155	1,08	2,65	7,09	57	10,82	133/488
	Курица в том.с овощами		50	5,67	5,63	1,71	80	0,96	410
	Рис отварной		110	2,71	4,46	24,79	150		419
	Компот из свежих фруктов		150	0,38	0,15	17,33	72	3,23	526
	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной		15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед				12,35	13,23	65,77	432,00	15,01	
Полдник	Пирожок с повидлом		50	3,00	2,67	30,50	158	0,08	561
	Чай с сахаром		150	0,08		11,25	45		502
Итого за полдник				3,08	2,67	41,75	203	0,08	
Ужин	Салат карт.с зел.горошком		30	0,93	3,42	2,94	46	3,06	66
	Омлет нат.		65	5,60	8,70	1,50	106	0,2	307
	Чай с сахаром		150	0,08		11,25	45		502
	Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за ужин				7,93	12,36	22,37	232,00	3,26	
Итого за день:				42,50	50,01	190,74	1 495,00	45,41	
День 2									
Завтрак	Каша "Дружба"		130	3,42	7,58	16,29	147	0,86	266
	Кофейный напиток на молоке		150	2,40	2,03	11,93	59	0,98	514
	Бутерброд с повидлом		30	1,07	2,69	20,38	110	0,13	101
Итого за завтрак				6,89	12,3	48,6	316	1,97	
2-Завтрак	Яблоко свежее		100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
Итого за 2-завтрак				0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед	Суп с макаронными изделиями		150	1,53	3,35	8,34	67	0,23	152
	Кнели из говядины с соусом		50	2,76	5,59	3,29	91	0,17	384/444
	Рагу из овощей		110	2,10	7,50	9,64	114	8,69	201
	Компот из смеси сухофруктов		150	0,38		20,25	83	0,38	527
	Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной		15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед				9,28	16,78	56,37	428	9,47	
Полдник	Печенье		30	2,25	2,94	22,32	125		609
	Йогурт		100	5,00	3,20	8,50	87	0,6	536
Итого за полдник				7,25	6,14	30,82	212	0,6	
Ужин	Каша гречневая		130	5,95	8,37	21,19	185	0,88	254
	Чай с сахаром		150	0,08		11,25	45		502
	Хлеб ржаной		20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за ужин				7,35	8,61	39,12	265	0,88	
Итого за день:				43,17	54,23	205,17	1 468,00	45,92	

День 3								
Завтрак	Каша манная	130	4,03	4,85	20,06	140	0,9	268
	Какао с молоком	150	2,70	2,48	18,75	108	0,98	508
	Бутерброд с вар.сгущенкой	30	2,24	1,01	15,39	80	0,1	114/472.202
Итого за завтрак			<u>8,97</u>	<u>8,34</u>	<u>54,2</u>	<u>328</u>	<u>1,98</u>	1г
2-завтрак	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46	1	537
Итого за 2-завтрак			<u>0,5</u>	<u>0,1</u>	<u>10,1</u>	<u>46</u>	<u>1</u>	
Обед	Щи со сметаной	155	1,18	3,74	4,85	58	11,11	147/488
	Котлета рыбная с соусом	50	5,38	1,77	4,69	57	0,24	351/444
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101	3,74	434
	Компот из свежих фруктов	150	0,38	0,15	17,33	72	3,23	526
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед			<u>11,76</u>	<u>10,84</u>	<u>53,71</u>	<u>361,00</u>	<u>18,32</u>	
Полдник	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	110		608
	Напиток из шиповника	150	0,53	0,23	17,10	73	52,5	538
Итого за полдник			<u>2,3</u>	<u>1,64</u>	<u>39,6</u>	<u>183</u>	<u>52,5</u>	
Ужин	Каша рисовая	130	3,60	5,61	21,06	149	1,01	274
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за ужин			<u>5</u>	<u>5,85</u>	<u>38,99</u>	<u>229</u>	<u>1,01</u>	
Итого за день:			<u>37,60</u>	<u>47,35</u>	<u>198,78</u>	<u>1 442,00</u>	<u>74,81</u>	
День 4								
Завтрак	Каша ячневая	130	4,16	7,41	23,24	176	0,93	261
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Бутерброд с сыром	30	3,91	5,54	5,78	89	0,06	96
Итого за завтрак			<u>8,15</u>	<u>12,95</u>	<u>40,27</u>	<u>310</u>	<u>0,99</u>	
2- завтрак	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
Итого за 2-завтрак			<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>47</u>	<u>10</u>	
Обед	Суп из овощей со сметаной	155	2,34	3,39	9,35	77	9,44	148/488
	Фрикадельки из кур	55	7,85	6,82	4,18	109	0,44	415
	Макаронные изд.отварные	110	4,15	0,50	21,30	107	0,01	297
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38		20,25	83	0,38	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед			<u>17,23</u>	<u>11,05</u>	<u>69,93</u>	<u>449,00</u>	<u>10,27</u>	
Полдник	Булочка дорожная	50	3,50	6,92	27,92	188		
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
Итого за полдник			<u>3,58</u>	<u>6,92</u>	<u>39,17</u>	<u>233</u>	<u>0</u>	
Ужин	Запеканка из моркови с творогом с соусом	130	9,76	12,49	20,86	226	1,8	320/444
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за ужин			<u>11,16</u>	<u>12,73</u>	<u>38,79</u>	<u>306</u>	<u>1,8</u>	
Итого за день:			<u>48,19</u>	<u>52,61</u>	<u>197,11</u>	<u>1 423,00</u>	<u>33,00</u>	

День 7								
Завтрак	Каша пшенная	130	5,07	6,15	23,27	185	0,95	273
	Какао с молоком	150	2,70	2,48	18,75	108	0,98	508
	Бутерброд с повидлом	30	1,07	2,69	20,38	110	0,13	101
Итого за завтрак			<u>8,84</u>	<u>11,32</u>	<u>62,4</u>	<u>403</u>	<u>2,06</u>	
2-завтрак	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46	1	537
Итого за 2-завтрак			<u>0,5</u>	<u>0,1</u>	<u>10,1</u>	<u>46</u>	<u>1</u>	
Обед	Суп-пюре с гречками	170	5,16	4,10	28,80	173	5,78	165/176
	Рыба, туш с овощами	50	4,75	2,57	2,25	51	1,68	349
	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150		419
	Компот из свежих фруктов	150	0,38	0,15	17,33	72	3,23	526
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед			<u>15,51</u>	<u>11,62</u>	<u>88,02</u>	<u>519,00</u>	<u>10,69</u>	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,47	6,53	29,40	190		574
	Напиток из шиповника	150	0,53	0,23	17,10	73	52,5	538
Итого за полдник			<u>4</u>	<u>6,76</u>	<u>46,5</u>	<u>263</u>	<u>52,5</u>	
Ужин	Запеканка морковно-ябл.со сгущ.молоком	130	4,65	5,67	28,85	185	2,4	191/490
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45	0,3	502
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за ужин			<u>6,05</u>	<u>5,91</u>	<u>46,78</u>	<u>265</u>	<u>2,7</u>	
Итого за день:			<u>37,90</u>	<u>45,71</u>	<u>253,80</u>	<u>1 396,00</u>	<u>68,95</u>	
День 8								
Завтрак	Каша геркулесовая	130	4,65	6,11	18,72	148	1	272
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Бутерброд с вар.сгущенкой	30	2,24	1,01	15,39	80	0,1	114/472.202
Итого за завтрак			<u>6,97</u>	<u>7,12</u>	<u>45,36</u>	<u>273</u>	<u>1,1</u>	
2-завтрак	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
Итого за 2-завтрак			<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>47</u>	<u>10</u>	
Обед	Борщ со сметаной	155	1,08	2,65	7,09	57	10,82	133/488
	Фрикадельки из кур с соусом	55	5,00	4,34	2,66	70	0,28	415/444
	Каша гречневая	110	6,27	5,75	27,20	186		243
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38		20,25	83	0,38	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед			<u>15,24</u>	<u>13,08</u>	<u>72,05</u>	<u>469,00</u>	<u>11,48</u>	
Полдник	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	110		608
	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87	0,6	536
Итого за полдник			<u>6,77</u>	<u>4,61</u>	<u>31</u>	<u>197</u>	<u>0,6</u>	
Ужин	Салат карт.с огурцом	30	0,41	1,59	3,42	30	4,4	62
	Омлет нат.	65	5,60	8,70	1,50	106	0,2	307
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за ужин			<u>7,41</u>	<u>10,53</u>	<u>22,85</u>	<u>216</u>	<u>4,6</u>	
Итого за день:			<u>42,79</u>	<u>45,74</u>	<u>200,60</u>	<u>1 402,00</u>	<u>37,78</u>	

День 5								
Завтрак	Каша пшеничная	130	5,07	6,15	23,27	185	0,95	273
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Бутерброд с повидлом	30	1,07	2,69	20,38	110	0,13	101
Итого за завтрак			<u>6,22</u>	<u>8,84</u>	<u>54,9</u>	<u>340</u>	<u>1,08</u>	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46	1	537
Итого за 2-завтрак			<u>0,5</u>	<u>0,1</u>	<u>10,1</u>	<u>46</u>	<u>1</u>	
Обед	Рассольник со сметаной	155	1,36	3,90	9,93	81	4,63	139/488
	Тефтели из гов.с соусом	50	4,75	7,65	5,70	11	0,4	395
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69	18,7	428
	Компот из свежих фруктов	150	0,38	0,15	17,33	72	3,23	526
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед			<u>13,07</u>	<u>16,00</u>	<u>52,10</u>	<u>306,00</u>	<u>26,96</u>	
Полдник	Пряник	30	1,77	1,41	22,50	110		608
	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87	0,6	536
Итого за полдник			<u>6,77</u>	<u>4,61</u>	<u>31</u>	<u>197</u>	<u>0,6</u>	
Ужин	Суп молочный	150	4,28	3,95	14,24	109	0,69	171
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за ужин			<u>5,68</u>	<u>4,19</u>	<u>32,17</u>	<u>189</u>	<u>0,69</u>	
Итого за день:			<u>42,24</u>	<u>45,74</u>	<u>198,75</u>	<u>1 449,00</u>	<u>30,41</u>	
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	Каша "Дружба"	130	3,42	7,58	16,29	147	0,86	266
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Бутерброд с сыром	30	3,91	5,54	5,78	89	0,06	96
Итого за завтрак			<u>7,41</u>	<u>13,12</u>	<u>33,32</u>	<u>281</u>	<u>0,92</u>	
2-завтрак	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
Итого за 2-завтрак			<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>47</u>	<u>10</u>	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	155	1,41	3,81	8,91	76	5,99	160/488
	Котлета "Школьная" с соусом	50	5,88	4,89	5,99	92	0,1	347/2021
	Макаронные изд.отварные	110	4,15	0,50	21,30	107	0,01	297
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38		20,25	83	0,38	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед			<u>14,33</u>	<u>9,54</u>	<u>71,30</u>	<u>431,00</u>	<u>6,48</u>	
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125		609
	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87	0,6	536
Итого за полдник			<u>7,25</u>	<u>6,14</u>	<u>30,82</u>	<u>212</u>	<u>0,6</u>	
Ужин	Рагу из овощей	110	2,10	7,50	9,64	114	8,69	201
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за ужин			<u>3,5</u>	<u>7,74</u>	<u>27,57</u>	<u>194</u>	<u>8,69</u>	
Итого за день:			<u>42,89</u>	<u>43,94</u>	<u>190,87</u>	<u>1 365,00</u>	<u>26,59</u>	

День 9								
Завтрак	Каша манная	130	4,03	4,85	20,06	140	0,9	268
	Кофейный напиток на молоке	150	2,40	2,03	11,93	59	0,98	514
	Бутерброд с сыром	30	3,91	5,54	5,78	89	0,06	96
Итого за завтрак			<u>10,34</u>	<u>12,42</u>	<u>37,77</u>	<u>288</u>	<u>1,94</u>	
2-завтрак	Сок яблочный	100	0,50	0,10	10,10	46	1	537
Итого за 2-завтрак			<u>0,5</u>	<u>0,1</u>	<u>10,1</u>	<u>46</u>	<u>1</u>	
Обед	Суп гороховый	150	1,38	2,55	9,08	65	5,21	149
	Жаркое по-домашнему	160	19,50	17,40	12,45	284	5,7	374
	Компот из свежих фруктов	150	0,38	0,15	17,33	72	3,23	526
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за обед			<u>24,10</u>	<u>20,50</u>	<u>55,38</u>	<u>503,00</u>	<u>14,14</u>	
Полдник	Пирожок с повидлом	50	3,00	2,67	30,50	158	0,08	561
	Напиток из шиповника	150	0,53	0,23	17,10	73	52,5	538
Итого за полдник			<u>3,53</u>	<u>2,9</u>	<u>47,6</u>	<u>231</u>	<u>52,58</u>	
Ужин	Суп молочный	150	4,28	3,95	14,24	109	0,69	171
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за ужин			<u>5,68</u>	<u>4,19</u>	<u>32,17</u>	<u>189</u>	<u>0,69</u>	
Итого за день:			<u>42,15</u>	<u>45,11</u>	<u>201,93</u>	<u>1 457,00</u>	<u>70,35</u>	
День 10								
Завтрак	Каша ячневая	130	4,16	7,41	23,24	176	0,93	261
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Бутерброд с повидлом	30	1,07	2,69	20,38	110	0,13	101
Итого за завтрак			<u>5,31</u>	<u>10,1</u>	<u>54,87</u>	<u>331</u>	<u>1,06</u>	
2- завтрак	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47	10	118
Итого за 2-завтрак			<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>9,8</u>	<u>47</u>	<u>10</u>	
Обед	Свекольник со сметаной	155	1,44	3,42	7,39	66	5,53	136/488
	Кнели из гов.с соусом	50	2,76	5,59	3,29	91	0,17	384/444
	Рагу из овощей	110	2,10	7,50	9,64	114	8,69	201
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38		20,25	83	0,38	526
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		115
Итого за обед			<u>9,19</u>	<u>16,85</u>	<u>55,42</u>	<u>427,00</u>	<u>14,77</u>	
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125		609
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
Итого за полдник			<u>2,33</u>	<u>2,94</u>	<u>33,57</u>	<u>170</u>	<u>0</u>	
Ужин	Запеканка рисовая с творогом с соусом	120	6,76	7,69	27,79	207	0,27	322/444
	Чай с сахаром	150	0,08		11,25	45		502
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	35		115
Итого за ужин			<u>8,16</u>	<u>7,93</u>	<u>45,72</u>	<u>287,00</u>	<u>0,27</u>	
Итого за день:			<u>42,98</u>	<u>46,27</u>	<u>201,38</u>	<u>1 413,00</u>	<u>35,19</u>	
Итого за 10 дней:			<u>422,41</u>	<u>476,71</u>	<u>2039,13</u>	<u>14310</u>	<u>468,41</u>	

Наименование блюда	Факт	42,24	47,67	203,91	1431	46,8	№ рецептуры
	Норма	42	47	203	1400	45	
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамин С	
		Белки	Жиры	Углеводы			