

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Валов Е.А.

Е.А. Валов

« 09 » 2025 г.

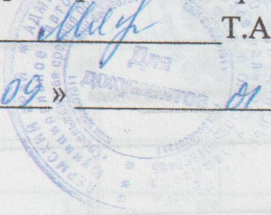


СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «Троельжанская СОШ»

Т.А. Мясникова

« 09 » 2025 г.



10-ти дневное меню

для детей от 3-7 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 3-7 (СанПин 20)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры 2013 г
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Каша геркулесовая	150	5,37	7,05	21,60	171	1,16	272
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
	Бутерброд с сыром	40	5,21	7,39	7,70	119	0,08	96
Итого за завтрак			<u>11,48</u>	<u>14,44</u>	<u>42,8</u>	<u>344</u>	<u>1,24</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	Борщ со сметаной	185	1,27	3,03	8,47	67	12,98	133/488
	Курица в том.с овощами	70	7,93	7,87	2,39	112	1,34	410
	Рис отварной	130	3,20	5,27	29,30	178		419
	Компот из свежих фруктов	180	0,45	0,18	20,79	86	3,87	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>15,36</u>	<u>16,69</u>	<u>75,80</u>	<u>516,00</u>	<u>18,19</u>	
Полдник	Пирожок с повидлом	50	3,00	2,67	30,50	158	0,08	561
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
Итого за полдник			<u>3,9</u>	<u>2,67</u>	<u>44</u>	<u>212</u>	<u>0,08</u>	
Ужин	Салат карт.с зел.горошком	50	1,55	5,70	4,90	77	5,1	66
	Омлет нат.	100	8,62	13,38	2,31	163	0,31	307
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		115
Итого за ужин			<u>13,05</u>	<u>19,44</u>	<u>30,73</u>	<u>346</u>	<u>5,41</u>	
Итого за день:			<u>54,29</u>	<u>63,34</u>	<u>263,48</u>	<u>1 864,00</u>	<u>35,92</u>	
День 2								
Завтрак	Каша "Дружба"	150	3,95	8,75	18,80	170	0,99	266
	Кофейный напиток на молоке	180	2,88	2,43	14,31	71	1,17	514
	Бутерброд с повидлом	40	1,42	3,58	27,17	147	0,17	101
Итого за завтрак			<u>8,25</u>	<u>14,76</u>	<u>60,28</u>	<u>388</u>	<u>2,33</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 с макаронными изделиями	180	1,84	4,01	10,01	80	0,27	152
	Кнели из говядины с соусом	70	3,89	7,89	4,57	128	0,23	384/444
	Рагу из овощей	130	2,60	6,96	11,05	117	9,95	201
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45		24,30	99	0,45	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>11,29</u>	<u>19,20</u>	<u>64,78</u>	<u>497</u>	<u>10,90</u>	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208		609
	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87	0,6	536
Итого за полдник			<u>8,75</u>	<u>8,1</u>	<u>45,7</u>	<u>295</u>	<u>0,6</u>	
Ужин	Каша гречневая	150	6,87	9,66	24,45	212	1,02	254
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		115
Итого за ужин			<u>9,75</u>	<u>10,02</u>	<u>47,97</u>	<u>318</u>	<u>1,02</u>	
Итого за день:			<u>54,44</u>	<u>62,48</u>	<u>268,23</u>	<u>1 845,00</u>	<u>34,85</u>	

День 3								
Завтрак	Каша манная	150	4,65	5,60	23,15	162	1,04	268
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	130	1,17	508
	Бутерброд с вар.сгущенкой	40	3,00	1,09	20,31	104	0,1	114/472.202 1r
Итого за завтрак			<u>10,89</u>	<u>9,66</u>	<u>65,96</u>	<u>396</u>	<u>2,31</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	Щи со сметаной	185	1,39	4,33	5,78	67	13,32	147/488
	Котлета рыбная с соусом	70	7,64	2,44	6,57	79	0,33	351/444
	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	120	4,42	434
	Компот из свежих фруктов	180	0,45	0,18	20,79	86	3,87	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>14,72</u>	<u>13,01</u>	<u>62,16</u>	<u>425,00</u>	<u>21,94</u>	
Полдник	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	183		608
	Напиток из шиповника	180	0,64	0,28	20,52	88	63	538
Итого за полдник			<u>3,59</u>	<u>2,63</u>	<u>58,02</u>	<u>271</u>	<u>63</u>	
Ужин	Каша рисовая	150	4,15	6,47	24,30	172	1,16	274
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		115
Итого за ужин			<u>7,03</u>	<u>6,83</u>	<u>47,82</u>	<u>278</u>	<u>1,16</u>	
Итого за день:			<u>45,18</u>	<u>51,53</u>	<u>255,21</u>	<u>1 708,00</u>	<u>89,41</u>	
День 4								
Завтрак	Каша ячневая	150	4,80	8,55	26,82	203	1,07	261
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
	Бутерброд с сыром	40	5,21	7,39	7,70	119	0,08	96
Итого за завтрак			<u>10,91</u>	<u>15,94</u>	<u>48,02</u>	<u>376</u>	<u>1,15</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	185	2,78	3,92	11,18	91	11,32	148/488
	Фрикадельки из кур	75	10,70	9,30	5,70	149	0,6	415
	Макаронные изд.отварные	130	4,91	0,59	25,17	126	0,02	297
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45		24,30	99	0,45	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>21,35</u>	<u>14,15</u>	<u>81,20</u>	<u>538,00</u>	<u>12,39</u>	
Полдник	Булочка дорожная	50	3,50	6,92	27,92	188		
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
Итого за полдник			<u>4,4</u>	<u>6,92</u>	<u>41,42</u>	<u>242</u>	<u>0</u>	
Ужин	Запеканка из моркови с творогом с соусом	150	10,45	13,88	22,63	248	1,93	320/444
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		115
Итого за ужин			<u>13,33</u>	<u>14,24</u>	<u>46,15</u>	<u>354</u>	<u>1,93</u>	
Итого за день:			<u>58,23</u>	<u>60,56</u>	<u>246,26</u>	<u>1 729,00</u>	<u>45,40</u>	

День 5										
Завтрак	Каша пшенная	150	5,85	7,10	26,85	213	1,1	273		
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502		
	Бутерброд с повидлом	40	1,42	3,58	27,17	147	0,17	101		
Итого за завтрак			8,17	10,68	67,52	414	1,27			
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	Рассольник со сметаной	185	1,61	4,53	11,88	95	5,55	139/488		
	Тефтели из гов.с соусом	70	6,65	10,71	7,98	155	0,56	395		
	Капуста тушеная	130	4,81	4,68	5,07	82	22,1	428		
	Компот из свежих фруктов	200	0,45	0,18	20,79	86	3,87	526		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47		176		
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26		115		
Итого за обед			16,03	20,44	60,57	491,00	32,08			
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			6,77	4,61	31	197	0,6			
Ужин	Суп молочный	180	5,14	4,74	17,09	131	0,83	171		
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		115		
Итого за ужин			8,02	5,1	40,61	237	0,83			
Итого за день:			58,69	60,53	260,78	1 770,00	45,98			
Неделя 2										
День 6										
Завтрак	Каша "Дружба"	150	3,95	8,75	18,80	170	0,99	266		
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502		
	Бутерброд с сыром	40	5,21	7,39	7,70	119	0,08	96		
Итого за завтрак			10,06	16,14	40	343	1,07			
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 крестьянский со сметаной	185	1,66	4,42	10,66	89	7,18	160/488		
	Котлета "Школьная" с соусом	70	8,34	6,89	8,42	129	0,13	347/2021		
	Макаронные изд.отварные	130	4,91	0,59	25,17	126	0,02	297		
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45		24,30	99	0,45	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			17,87	12,24	83,40	516,00	7,78			
Полдник	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208		609		
	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87	0,6	536		
Итого за полдник			8,75	8,1	45,7	295	0,6			
Ужин	Рагу из овощей	130	2,60	6,96	11,05	117	9,95	201		
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502		
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		115		
Итого за ужин			5,48	7,32	34,57	223	9,95			
Итого за день:			53,56	64,20	273,69	1 824,00	39,40			

День 7								
Завтрак	Каша пшенная	150	5,85	7,10	26,85	213	1,1	273
	Какао с молоком	180	3,24	2,97	22,50	130	1,17	508
	Бутерброд с повидлом	40	1,42	3,58	27,17	147	0,17	101
Итого за завтрак			<u>10,51</u>	<u>13,65</u>	<u>76,52</u>	<u>490</u>	<u>2,44</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	200	5,74	4,87	31,77	194	6,93	165/176
	Рыба, туш с овощами	70	6,65	3,60	3,15	72	2,35	349
	Рис отварной	130	3,20	5,27	29,30	178		419
	Компот из свежих фруктов	180	0,45	0,18	20,79	86	3,87	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>18,55</u>	<u>14,26</u>	<u>99,86</u>	<u>603,00</u>	<u>13,15</u>	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,47	6,53	29,40	190		574
	Напиток из шиповника	180	0,64	0,28	20,52	88	63	538
Итого за полдник			<u>4,11</u>	<u>6,81</u>	<u>49,92</u>	<u>278</u>	<u>63</u>	
Ужин	Запеканка морковно-ябл. со сгущ. молоком	150	4,68	5,76	26,96	179	2,93	191/490
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		115
Итого за ужин			<u>7,56</u>	<u>6,12</u>	<u>50,48</u>	<u>285</u>	<u>2,93</u>	
Итого за день:			<u>55,23</u>	<u>60,94</u>	<u>286,88</u>	<u>1 802,00</u>	<u>82,52</u>	
День 8								
Завтрак	Каша геркулесовая	150	5,37	7,05	21,60	171	1,16	272
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
	Бутерброд с вар. сгущенкой	40	3,00	1,09	20,31	104	0,1	114/472
Итого за завтрак			<u>9,27</u>	<u>8,14</u>	<u>55,41</u>	<u>329</u>	<u>1,26</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	185	1,27	3,03	8,47	67	12,98	133/488
	Фрикадельки из кур с соусом	75	8,54	8,21	5,95	121	0,53	415/444
	Каша гречневая	130	7,41	6,80	32,14	220		243
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45		24,30	99	0,45	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>20,18</u>	<u>18,38</u>	<u>85,71</u>	<u>580,00</u>	<u>13,96</u>	
Полдник	Пряник	50	2,95	2,35	37,50	183		608
	Йогурт	100	5,00	3,20	8,50	87	0,6	536
Итого за полдник			<u>7,95</u>	<u>5,55</u>	<u>46</u>	<u>270</u>	<u>0,6</u>	
Ужин	Салат карт. с огурцом	50	0,69	2,65	5,70	51	7,34	62/112
	Омлет нат.	100	8,62	13,38	2,31	163	0,31	307
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		115
Итого за ужин			<u>12,19</u>	<u>16,39</u>	<u>31,53</u>	<u>320</u>	<u>7,65</u>	
Итого за день:			<u>59,99</u>	<u>68,69</u>	<u>258,89</u>	<u>1 846,00</u>	<u>33,47</u>	

День 9									
Завтрак	Каша манная	150	4,65	5,60	23,15	162	1,04	268	
	Кофейный напиток на молоке	180	2,88	2,43	14,31	71	1,17	514	
	Бутерброд с сыром	40	5,21	7,39	7,70	119	0,08	96	
	Итого за завтрак		12,74	15,42	45,16	352	2,29		
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	Суп гороховый	180	1,66	3,06	10,89	77	6,25	149	
	Жаркое по-домашнему	200	23,64	21,09	15,09	345	6,91	374	
	Компот из свежих фруктов	180	0,45	0,18	20,79	86	3,87	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			28,59	24,73	63,29	590,00	17,03		
Полдник	Пирожок с повидлом	50	3,00	2,67	30,50	158	0,08	561	
	Напиток из шиповника	180	0,64	0,28	20,52	88	63	538	
Итого за полдник			3,64	2,95	51,02	246	63,08		
Ужин	Суп молочный	180	5,14	4,74	17,09	131	0,83	171	
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		115	
Итого за ужин			8,02	5,1	40,61	237	0,83		
Итого за день:			55,49	60,30	260,18	1 813,00	84,23		
День 10									
Завтрак	Каша ячневая	150	4,80	8,55	26,82	203	1,07	261	
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502	
	Бутерброд с повидлом	40	1,42	3,58	27,17	147	0,17	101	
Итого за завтрак			7,12	12,13	67,49	404	1,24		
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	Свекольник со сметаной	185	1,70	3,95	8,83	78	6,63	136/488	
	Кнели из гов.с соусом	70	3,89	7,89	4,57	128	0,23	384/444	
	Рагу из овощей	130	2,60	6,96	11,05	117	9,95	201	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45		24,30	99	0,45	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			11,15	19,14	63,60	495,00	17,26		
Полдник	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208		609	
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502	
Итого за полдник			4,65	4,9	50,7	262	0		
Ужин	Запеканка рисовая с творогом с соусом	150	7,91	8,81	32,82	242	0,28	322/444	
	Чай с сахаром	180	0,90		13,50	54		502	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52		115	
Итого за ужин			10,79	9,17	56,34	348,00	0,28		
Итого за день:			50,96	62,49	260,36	1 838,00	28,78		
Итого за 10 дней:			546,06	615,06	2633,96	18039	519,96		

Наименование блюда	Факт	54,6	61,5	263,4	1804	52	№ рецептуры
	Норма	54	60	261	1800	50	
	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	
		Белки	Жиры	Углеводы			