



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СОШ № 22
х. Стародворцовский

Ермилова М.В.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ дошкольных учреждений

сезон: весенний
ВОЗРАСТ : дошкольный (от 3 до 7 лет)

2025г.

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 г				Эн.ценно сть	№ рецептур Сб.рецептур 2012г.
			г	Б	Ж	У	Ca (мг):	Mg (мг):	Fe (мг):		
1 день (понедельник),неделя первая											
завтрак	Каша жидкая молочная (из манной крупы)	200/5	6	7.1	33.4	12	5.6	0.2	0	185	185
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	10	1.3	0.28	0.03	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	14.5	6.9	9.9	0.6	0	71	готовая продукция
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0.1	8.2	0.1	2.2	0	0.02	0	75	6
итого за завтрак		425	8.56	15.72	57.99	31.10	16.80	1.10	0.03	371.00	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.1	2.2	19.4	8	19.7	0.7	16	106	82
	Капуста тушеная	50	1.1	1.3	6.7	29	9.3	0.4	8.5	43	336
	котлеты рыбные	80	10.4	8.3	9.2	13.4	37.5	0.93	0	152.9	234/2005
	Пюре картофельное	150	3.2	5.1	18.90	24.00	27.60	1.40	25.00	132.00	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0.04	0.02	25	28.6	5.4	1.1	0.4	102	376
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	14.5	6.9	9.9	0.6	0	71	готовая продукция
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.35	10.6	10.5	14.1	1.17	0	54.5	готовая продукция
итого за обед		720	21.24	17.67	104.30	120.40	123.50	6.30	49.90	661.40	
Полдник	Печенье сахарное	50	3.9	6	37.40	10.00	6.50	0.50	0.00	209.00	готовая продукция
	Молоко кипяченое	180	5.3	5.9	8.90	218.00	25.00	0.18	2.70	110.00	400.00
итого за полдник		230	9.2	11.9	46.30	228.00	31.50	0.68	2.70	319.00	
Итого за день			39	45.29	208.59	379.50	171.80	8.08	52.63	1351.40	
2 день (вторник), неделя первая											
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 г				Эн.ценно сть	№ рецептур

		г	Б	Ж	У	Са	Мg	Fe	С	ккал	Сб.рецептур 2012г.
						(мг):	(мг):	(мг):	(мг):		
завтрак	Каша жидкая молочная (пшеничная)	200/5	6.2	14.8	60.4	145.8	23.8	1.48	1.3	385	185
	Чай с лимоном	180/10/7	0.18	0	14.4	14.4	1.3	0.7	2	59	393
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	14.5	6.9	9.9	0.6	0	71	готовая продукция
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0.1	8.2	0.1	2.2	0	0.02	0	75	6
итого за завтрак		442	8.88	23.4	89.40	169.30	35.00	2.80	3.30	590.00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.3	3.9	9.2	52	17.8	0.6	16.4		67
	Тефтели 2-й вариант (соус томатный)	70/60	8.7	11.9	10.9	32.3	11	0.7	0.6	223	287/348
	Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.8	28.5	12	5	0.8	0	179.4	317
	Соки фруктовые (яблочный)	180	0.9	0.09	22	12.6	16.2	2.5	1.8	103	399
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	14.5	6.9	9.9	0.6	0	71	готовая продукция
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.35	10.6	10.5	14.1	1.17	0	54.5	готовая продукция
итого за обед		730	20.7	21.44	95.70	126.30	74.00	6.37	18.80	630.90	
Полдник	Пирожки печеные(сдобные с повидлом)	70	4.3	2.1	37.50	14.70	14.50	0.50	0.00	186.00	454
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	10	1.3	0.28	0.03	40	392
итого за полдник		250	4.36	2.12	47.49	24.70	15.80	0.78	0.03	226.00	
Итого за день			33.94	46.96	232.59	320.30	124.80	9.95	22.13	1446.90	
3 день (среда), неделя первая											
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 г				Эн.ценно сть	№ рецептур
		г	Б	Ж	У	Са	Мg	Fe	С	ккал	
						(мг):	(мг):	(мг):	(мг):		
завтрак	Омлет натуральный	105	10.8	17.9	1.5	54	11	2.1	0	210	215
	Икра кабачковая	60	0.8	2.8	5.2	24.6	21	4.2	4.2	50	50/3-1998

	Какао с молоком	180	3.4	2.9	24	112.6	28.4	1	0.3	136	397
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	29	13.8	19.8	1.2	0	142	готовая продукция
итого за завтрак		405	19.8	24.4	59.70	205.00	80.20	8.50	4.50	0.00	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4.1	4.3	19.1	25.3	25.4	1.2	8.8	131	81
	Фрикадельки из птицы	70	10.4	10.6	6.7	26	16.5	0.8	0.28	165	308
	Каша рассыпчатая с овощами	155	3.5	3.7	34.7	11.4	30.5	0.6	0.6	186	166
	Кисель из яблок сушеных	180	3.6	0	35.5	15.03	4.1	0.8	0.14	143	379
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	14.5	6.9	9.9	0.6	0	71	готовая продукция
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.35	10.6	10.5	14.1	1.17	0	54.5	готовая продукция
итого за обед		665	26	19.35	121.10	95.13	100.50	5.17	9.82	750.50	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	5.5	6.4	36.50	21.00	23.10	1.00	0.00	197.40	466
	Чай с лимоном	180/10/7	0.18	0	14.4	14.4	1.3	0.7	2	59	393
итого за полдник		257	5.68	6.4	50.90	35.40	24.40	1.70	2.00	256.40	
Итого за день			51.48	50.15	231.70	335.53	205.10	15.37	16.32	1006.90	

4 день (четверг), неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 г				Эн.ценно сть ккал	№ рецептур Сб.рецептур 2012г.
			Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	C		
						(мг):	(мг):	(мг):	(мг):		
завтрак	Лапшевник с творогом	200/20	17.9	14.8	42.1	134	30.3	1.7	0.17	373	212
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	10	1.3	0.28	0.03	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	14.5	6.9	9.9	0.6	0	71	готовая продукция
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0.1	8.2	0.1	2.2	0	0.02	0	75	6
итого за завтрак		440	20.46	23.42	66.69	153.10	41.50	2.60	0.20	559.00	
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1.6	2.2	16.7	18.4	20	0.7	6.6	93	80

	Котлеты рубленые из птицы	70	13.1	2.8	10.9	9.8	19.7	1.2	0	120	305
	Пюре картофельное	150	3.2	5.1	18.90	24.00	27.60	1.40	25.00	132.00	321
	Компот из сушеных фруктов	180	0.04	0.02	25	28.6	5.4	1.1	0.4	102	376
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	14.5	6.9	9.9	0.6	0	71	готовая продукция
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.35	10.6	10.5	14.1	1.17	0	54.5	готовая продукция
итого за обед		660	22.34	10.87	96.60	98.20	96.70	6.17	32.00	572.50	
Полдник	Печенье сахарное	180	3.9	6	37.40	10.00	6.50	0.50	0.00	209.00	готовая продукция
	Молоко кипяченое	180	5.3	5.9	8.90	218.00	25.00	0.18	2.70	110.00	400.00
итого за полдник		360	9.2	11.9	46.30	228.00	31.50	0.68	2.70	319.00	
Итого за день			52	46.19	209.59	479.30	169.70	9.45	34.90	1450.50	

5 день (пятница), неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества (г)			Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 г				Эн.ценно сть ккал	№ рецептур Сб.рецептур 2012г.
			Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	C		
						(мг):	(мг):	(мг):	(мг):		
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.2	6.5	23.5	202	20	0.6	1.1	182	93
	Чай с лимоном	180/10/7	0.18	0	14.4	14.4	1.3	0.7	2	59	393
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	14.5	6.9	9.9	0.6	0	71	готовая продукция
итого за завтрак		467	9.78	6.9	52.40	223.30	31.20	1.90	3.10	312.00	
Обед	Борш с капустой и картофелем	200	1.5	3.9	12.2	27.4	20.4	1	10.4	90	57
	Свекла, тушеная в сметане	50	0.9	2.5	6.6	24	9.7	0.7	0.6	52.8	134
	Биточки из говядины	70	12.3	17.4	6.3	13	19.6	1.17	0	232	282
	Каша вязкая (гречневая)	150	7.5	6.3	40.8	9	36.8	1.2	0	166.5	314
	Соки фруктовые (яблочный)	180	0.9	0.09	22	12.6	16.2	2.5	1.8	103	399
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	14.5	6.9	9.9	0.6	0	71	готовая продукция

	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.35	10.6	10.5	14.1	1.17	0	54.5	готовая продукция	
итого за обед		710	27.5	30.94	113.00	103.40	126.70	8.34	12.80	769.80		
Полдник	Ватрушки с повидлом	70	4.1	0.3	42.30	14.70	6.00	0.50	0.00	205.00	410/2005	
	Какао с молоком	180	3.4	2.9	24	112.6	28.4	1	0.3	136	397	
итого за полдник		250	7.5	3.2	66.30	127.30	34.40	1.50	0.30	341.00		
Итого за день			44.78	41.04	231.70	454.00	192.30	11.74	16.20	1422.80		
6 день (понедельник), неделя вторая												
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 г				Эн.ценно сть ккал	№ рецептур Сб.рецептур 2012г.	
			г	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe			C
							(мг):	(мг):	(мг):			(мг):
завтрак	Каша жидкая молочная (рисовая)	200/5	2.1	0.3	27.4	3.7	15.3	0.33	0	121	185	
	Кофейный напиток с молоком	180	3.2	2.3	25.6	54.5	12.6	0.05	0.5	136	395	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	14.5	6.9	9.9	0.6	0	71	готовая продукция	
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0.1	8.2	0.1	2.2	0	0.02	0	75	6	
итого за завтрак		425	7.8	11.2	67.60	67.30	37.80	1.00	0.50	403.00		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.1	2.2	19.4	8	19.7	0.7	16	106	82	
	Капуста тушеная	60	1.3	1.6	8	34.8	11.2	0.5	10.2	51.6	336	
	котлеты рыбные	80	10.4	8.3	9.2	13.4	37.5	0.93	0	152.9	234/2005	
	Пюре картофельное	150	3.2	5.1	18.90	24.00	27.60	1.40	25.00	132.00	321	
	Компот из сушеных фруктов	180	0.04	0.02	25	28.6	5.4	1.1	0.4	102	376	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	14.5	6.9	9.9	0.6	0	71	готовая продукция	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.35	10.6	10.5	14.1	1.17	0	54.5	готовая продукция	
итого за обед		730	21.44	17.97	105.6	126.2	125.4	6.4	51.6	670.00		

Полдник	Пирожки печеные(сдобные с повидлом)	70	4.3	2.1	37.50	14.70	14.50	0.50	0.00	186.00	454
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	10	1.3	0.28	0.03	40	392
итого за полдник		250	4.36	2.12	47.49	24.70	15.80	0.78	0.03	226.00	
Итого за день			33.6	31.29	220.69	218.20	179.00	8.18	52.13	1299.00	

7 день (вторник), неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 г				Эн.ценно сть ккал	№ рецептур Сб.рецептур 2012г.	
			г	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe			C
							(мг):	(мг):	(мг):			(мг):
завтрак	Каша жидкая молочная (из манной крупы)	200/5	6	7.1	33.4	12	5.6	0.2	0	185	185	
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	10	1.3	0.28	0.03	40	392	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	14.5	6.9	9.9	0.6	0	71	готовая продукция	
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0.1	8.2	0.1	2.2	0	0.02	0	75	6	
итого за завтрак		425	8.56	15.72	57.99	31.10	16.80	1.10	0.03	371.00		
Обед	Суп картофельный с крупой	200	1.6	2.2	16.7	18.4	20	0.7	6.6	93	80	
	Икра свекольная	50	1.2	3.4	7.7	7	8	0.3	3.8	66	54	
	Биточки из говядины	70	12.3	17.4	6.3	13	19.6	1.17	0	232	282	
	Макаронные изделия отварные	150	5.4	4.8	28.5	12	5	0.8	0	179.4	317	
	Соки фруктовые (яблочный)	180	0.9	0.09	22	12.6	16.2	2.5	1.8	103	399	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	14.5	6.9	9.9	0.6	0	71	готовая продукция	
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.35	10.6	10.5	14.1	1.17	0	54.5	готовая продукция	
итого за обед		710	25.8	28.64	106.30	80.40	92.80	7.24	12.20	798.90		

Полдник	Печенье сахарное	50	3.9	6	37.40	10.00	6.50	0.50	0.00	209.00	готовая продукция
	Чай с молоком	180	2.7	2.3	14.3	113.9	13.9	0.4	1.2	89	394
итого за полдник		230	6.6	8.3	51.70	123.90	20.40	0.90	1.20	298.00	
Итого за день		1365	40.96	52.66	215.99	235.40	130.00	9.24	13.43	1467.90	
8 день (среда), неделя вторая											
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 г				Эн.ценно сть	№ рецептур Сб.рецептур 2012г.
		г	Б	Ж	У	Ca (мг):	Mg (мг):	Fe (мг):	C (мг):	ккал	
завтрак	Омлет натуральный	105	10.8	17.9	1.5	54	11	2.1	0	210	215
	Икра кабачковая	50	1.2	4.5	4	20.5	17.5	3.5	3.5	59.5	50/3-1998
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	10	1.3	0.28	0.03	40	392
	Хлеб пшеничный	60	4.8	0.8	29	13.8	19.8	1.2	0	142	готовая продукция
итого за завтрак		395	16.86	23.22	44.49	98.30	49.60	7.08	3.53	451.50	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4.1	4.3	19.1	25.3	25.4	1.2	8.8	131	81
	Плов из птицы	80/150	21.9	25.4	35.9	66.7	52.2	3.5	2.6	459	304
	Соки фруктовые (яблочный)	180	0.9	0.09	22	12.6	16.2	2.5	1.8	103	399
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	14.5	6.9	9.9	0.6	0	71	готовая продукция
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.35	10.6	10.5	14.1	1.17	0	54.5	готовая продукция
итого за обед		670	31.3	30.54	102.1	122	117.8	8.97	13.2	818.50	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	5.5	6.4	36.50	21.00	23.10	1.00	0.00	197.40	466
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	10	1.3	0.28	0.03	40	392
итого за полдник		250	5.56	6.42	46.49	31.00	24.40	1.28	0.03	237.40	
Итого за день			53.72	60.18	193.08	251.30	191.80	17.33	16.76	1270.00	

9 день (четверг), неделя вторая																
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 г				Эн.ценно сть ккал	№ рецептур Сб.рецептур 2012г.				
			г	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	C						
							(мг):	(мг):	(мг):	(мг):						
завтрак	Запеканка из творога (сметана)	150/20	29.3	9.8	22	189	35.4	0.8	0.3	288	237					
	Какао с молоком	180	3.4	2.9	24	112.6	28.4	1	0.3	136	397					
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	14.5	6.9	9.9	0.6	0	71	готовая продукция					
	Масло сливочное (Крестьянское)ж.72.5%	10	0.1	8.2	0.1	2.2	0	0.02	0	75						
итого за завтрак		390	35.2	21.3	60.60	310.70	73.70	2.42	0.60	570.00	6					
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.3	3.9	9.2	52	17.8	0.6	16.4	77.4	67					
	Икра морковная	50	1.1	3.4	6.9	26.5	15.5	0.97	6.3	62.5	54					
	Фрикадельки из птицы	70	10.4	10.6	6.7	26	16.5	0.8	0.28	165	308					
	Каша вязкая пшеничная	150	4.2	4.7	26.20	25.00	27.00	2.00	0.00	163.80	314					
	Компот из сушеных фруктов	180	0.04	0.02	25	28.6	5.4	1.1	0.4	102	376					
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	14.5	6.9	9.9	0.6	0	71	готовая продукция					
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.35	10.6	10.5	14.1	1.17	0	54.5						
итого за обед		710	21.44	23.37	99.10	175.50	106.20	7.24	23.38	696.20						
Полдник	Ватрушки с повидлом	70	4.1	0.3	42.30	14.70	6.00	0.50	0.00	205.00	410/2005					
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	10	1.3	0.28	0.03	40						
итого за полдник		250	4.16	0.32	52.29	24.70	7.30	0.78	0.03	245.00						
Итого за день			60.8	44.99	211.99	510.90	187.20	10.44	24.01	1511.20						
10 день (пятница), неделя вторая																
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 г				Эн.ценно сть ккал	№ рецептур				

		г	Б	Ж	У	Ca	Mg	Fe	C	ккал	Сб.рецептур 2012г.
						(мг):	(мг):	(мг):	(мг):		
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.2	6.5	23.5	202	20	0.6	1.1	182	93
	Чай с сахаром	180/10	0.06	0.02	9.99	10	1.3	0.28	0.03	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	14.5	6.9	9.9	0.6	0	71	готовая продукция
итого за завтрак		460	9.66	6.92	47.99	218.90	31.20	1.48	1.13	293.00	
Обед	Борш с капустой и картофелем	200	1.5	3.9	12.2	27.4	20.4	1	10.4	90	57
	Свекла, тушенная в сметане	50	0.9	2.5	6.6	24	9.7	0.7	0.6	52.8	134
	Котлеты рубленые из птицы	70	13.1	2.8	10.9	9.8	19.7	1.2	0	120	305
	Каша вязкая (гречневая)	150	7.5	6.3	40.8	9	36.8	1.2	0	166.5	314
	Соки фруктовые (яблочный)	180	0.9	0.09	22	12.6	16.2	2.5	1.8	103	399
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.4	14.5	6.9	9.9	0.6	0	71	готовая продукция
	хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.35	10.6	10.5	14.1	1.17	0	54.5	готовая продукция
итого за обед		710	28.3	16.34	117.60	100.20	126.80	8.37	12.80	657.80	
Полдник	Печенье сахарное	40	3.9	6	37.40	10.00	6.50	0.50	0.00	209.00	готовая продукция
	Чай с молоком	180	2.7	2.3	14.3	113.9	13.9	0.4	1.2	89	394
итого за полдник		220	6.6	8.3	51.70	123.90	20.40	0.90	1.20	298.00	
Итого за день			44.56	31.56	217.29	443.00	178.40	10.75	15.13	1248.80	
			45.484	45.031	217.32	362.74	173.01	11.05	26.36	1347.54	

Меню составлено согласно нормативных документов:

- 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания
Киев 1998г.
- 2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников

Москва 2005

3.Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян , Москва 2008 г.

4.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

М.П.Могильный, В.А.Тутельян, Москва,2012г.

Инженер-технолог МУЦОУО

Ревина Е.Ф.