

Согласовано:
Начальник
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Республике Коми в г. Усинске

Е. В. Стахиева
« » 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МБОУ
«ООШ» д. Денисовка
Л. В. Чупрова
2020 г.



Примерное 10-дневное меню

Возрастная категория 1-3 лет

МБОУ «ООШ» д. Денисовка

(весна)

По сборнику технологических нормативов, рецептурных блюд и кулинарных изделий для
дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений

Пермь 2012г

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: с 1-3 лет

№ Тех/к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
268	Каша рисовая молочная	150	4,71	7,85	28,70	203,40	0,03	0,09	1,82	73,48	0,52
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
114	Сыр	10	2,6	2,6	0,00	34,3	0,00	0,01	0,03	45,00	0,04
	Всего		10,35	10,77	48,38	380,08	0,07	0,1	1,85	126,48	1,00
2 завтрак											
	Яблоко	100	0,4	-	11	46	0,14	0,01	0,82	10,99	0,51
Обед											
18	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	40	0,38	2,05	1,22	25,52	0,01	0,02	5,34	10,70	0,30
161	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	1,65	1,76	9,08	68,12	0,05	0,03	6,81	7,94	0,51
354	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,53	5,13	4,29	101,53	0,06	0,05	1,34	25,81	0,45
441	Картофельное пюре	80	2,45	5,08	11,26	116,23	0,10	0,08	4,08	21,08	0,91
522	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,00	0,00	0,11	42,27	1,18
123	Хлеб ржаной	40	1,30	0,48	13,36	69,6	0,06	0,15	0,50	200,86	0,17
	Всего		15,73	14,5	59,76	634,88	0,28	0,32	18,18	308,66	3,52
Полдник											
322	Драчина	80	9,08	12,04	5,12	48,09	0,00	0,00	0,00	4,05	0,65
505	Чай сладкий	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	0,00	4,05	0,65
	Всего		9,08	12,4	16,4	93,17	0,00	0,00	0,00	9,1	1,3
За день			35,56	37,67	135,54	1154,13	1,00	0,43	20,85	476,08	6,33

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: с1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
271	Каша пшеничная молочная	150	6,39	8,62	28,67	220,17	0,10	0,12	1,02	110,17	1,83
107	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,21	12,49	7,5	147,31	0,15	0,02	0,00	4,8	0,19
310	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	0,01	0,09	0,00	11,00	0,50
514	Кофейный напиток на молоке	150	2,09	0,03	14,85	67,92	0,02	0,05	0,75	85,35	0,10
	Всего		12,24	23,44	51,17	466,9	0,28	0,28	1,77	211,32	2,63
2 завтрак											
	Фрукты	100	0,4	-	11	46	0,14	0,01	0,82	10,99	1,44
Обед											
60	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,42	4,08	2,20	48,26	0,00	0,00	5,34	12,08	0,48
146	Рассольник на мясном бульоне	150	1,23	3,21	6,15	67,11	0,05	0,03	9,96	13,34	0,54
398	Тефтели из говядины в молочном соусе	70	6,56	6,55	5,45	122,33	0,03	0,07	0,00	17,96	1,05
432	Макароны отварные	120	4,44	4,98	27,04	176,32	1,76	0,00	3,00	10,50	0,15
532	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,01	0,01	3,00	10,50	0,15
123	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
	Всего		16,44	19,29	75,67	577,02	1,89	0,11	21,3	72,38	2,81
Полдник											
567	Шанежка с картофелем	50	4,97	5,47	28,00	101,26	0,10	0,07	2,60	29,10	0,84
517	Кисель	150	1,02	0,00	21,70	91,14	0,00	0,00	0,00	0,51	0,07
	Всего		5,99	5,47	49,7	192,4	0,10	0,07	2,60	29,51	0,91
	За день		35,07	48,32	187,54	1282,32	1,41	0,47	31,83	324,20	7,79

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: с 1-3 лет

№ Тех/к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
280	Каша кукурузная молочная	150	4,63	5,32	27,81	180,09	0,06	0,12	0,97	95,59	22,35
507	Чай сладкий с молоком	150	1,18	0,93	13,08	65,34	0,01	0,06	0,48	49,05	0,69
107	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,21	12,49	7,5	147,31	0,15	0,02	0,00	4,8	0,19
2 завтрак											
	Банан	100	0,4	-	11	46	0,14	0,01	0,82	10,99	1,44
71	Салат из моркови с отварным зеленым горошком	40	0,78	4,04	2,60	52,96	0,02	0,02	2,14	9,32	0,26
168	Суп рыбный из консервов	150	5,79	3,29	7,65	85,54	0,06	0,07	4,07	55,76	0,75
400	«Ежики»	70	6,28	9,77	7,47	142,99	0,03	0,07	0,00	17,61	0,98
441	Картофельное пюре	120	2,09	5,23	8,86	51,80	0,08	0,08	2,79	31,15	0,88
522	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,00	0,00	0,11	42,27	1,18
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
ПОЛДНИК											
543	Блинчики с джемом	120	9,00	7,65	42,20	275,85	0,09	0,22	1,68	159,45	1,05
505	Чай сладкий	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	0,00	4,05	0,65
За день			32,88	49,20	173,30	1246,45	0,70	0,73	13,06	324,84	31,72

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: с 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
275	Каша «Дружба»	150	3,95	8,48	17,76	161,45	0,06	3,11	0,99	94,86	0,42
506	Чай сладкий с лимоном	150	0,04	0,00	11,43	46,87	0,00	0,00	2,1	2,19	0,68
122	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
114	Сыр	10	2,6	2,6	0,00	34,30	0,00	0,01	0,03	45,00	0,04
2 завтрак											
	Яблоко	100	0,4	-	11	46	0,14	0,01	0,82	10,99	1,44
Обед											
21	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	40	0,4	4,08	1,38	44,69	0,02	0,01	8,13	5,06	0,32
170	Суп с крупой на курином бульоне	150	1,24	3,14	8,65	67,92	0,01	0,00	0,81	7,52	0,29
416	Плов из отварной курицы	180	11,28	11,24	31,22	267,12	0,01	0,05	0,34	15,91	0,53
532	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,01	0,01	3,00	10,50	0,15
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
Полдник											
529	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112,0	0,04	0,26	1,2	242	0,2
602	Вафли	40	10,6	1,32	30,08	141,60	0,01	0,01	0,00	6,40	0,60
За день			33,40	38,05	175,14	1178,95	0,38	3,47	17,42	456,43	5,45

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весна

Возрастная категория: с 1-3 лет

№ Тех/к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
180	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,28	3,93	12,93	107,30	0,04	0,14	0,68	17,47	0,27
310	Яйцо вареное	20	2,55	2,30	0,15	31,50	0,01	0,09	0,00	11,00	0,50
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
506	Чай сладкий с лимоном	150	0,04	0,00	11,43	46,87	0,00	0,00	2,10	2,19	0,68
	Всего		9,91	6,55	50,74	521,17	0,09	0,23	2,78	37,66	1,89
2 завтрак											
	Банан	100	0,4	-	11,0	46,0	0,14	0,01	0,82	10,99	1,44
Обед											
16	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,29	4,04	0,91	41,00	0,01	0,01	1,82	8,33	0,22
158	Суп картофельный с бобовыми	150	1,37	2,67	5,95	60,30	1,53	0,03	7,35	10,81	0,48
401	Фрикадельки мясные	60	7,96	7,10	4,04	111,78	0,03	0,06	0,00	4,68	1,17
442	Картофельное пюре с морковью	120	2,09	5,23	8,86	51,80	0,08	0,08	2,79	31,15	0,88
532	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,01	0,01	3,00	10,50	0,15
123	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
	Всего		15,52	19,51	54,59	427,88	1,66	0,19	14,96	73,47	3,34
298	Пудинг рисовый	120	4,76	6,13	34,52	212,07	0,004	0,1	0,38	48,07	0,73
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,50	200,86	0,17
	Всего		10,35	12,51	44,6	332,19	0,03	0,25	0,88	248,93	0,88
За день			35,18	37,67	160,93	1327,24	1,92	0,68	19,44	371,05	7,25

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: с 1-3 лет

№ тех/к	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
277	Каша манная молочная	150	4,6	5,31	23,17	161,12	0,05	0,12	1,02	99,6	4,81
107	Хлеб с маслом	30	1,21	12,49	7,5	147,31	0,15	0,02	0,00	4,8	0,19
514	Кофейный напиток на молоке	150	2,09	0,03	14,85	67,92	0,02	0,05	0,75	85,35	0,1
	Всего		7,9	17,83	35,69	376,35	0,22	0,29	1,77	189,75	5,1
2 завтрак											
	Яблоко	100	0,4	-	11,0	46,0	0,14	0,01	0,82	10,99	1,44
16	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,29	4,04	0,91	41,00	0,01	0,01	1,82	8,33	0,22
142	Борщ с капустой и картофелем	150	1,06	3,07	6,74	60,90	0,02	0,02	9,52	17,85	0,66
387	Запеканка картофельная с мясом	160	18,62	10,80	15,09	304,08	0,16	0,19	3,18	22,25	2,38
447	Соус молочный	20	0,68	1,32	1,78	21,96	0,00	0,02	0,12	23,57	0,03
522	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,00	0,00	0,11	42,27	1,18
123	Хлеб ржаной	40	1,30	0,48	13,36	69,6	0,06	0,15	0,50	200,86	0,17
	Всего		22,37	18,71	58,43	581,42	0,25	0,38	15,25	315,13	4,64
311	Омлет натуральный	50	4,30	6,61	1,16	81,44	0,02	0,16	0,00	40,46	0,80
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,50	200,86	0,17
	Всего		9,89	12,99	11,24	201,56	0,05	0,31	0,5	241,32	0,97
За день			40,56	50,53	126,19	1205,33	0,51	0,79	17,84	565,53	13,10

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: с 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
263	Каша гречневая молочная	150	6,86	9,48	24,66	213,99	0,14	0,16	1,07	106,32	2,58
114	Сыр	10	2,6	2,6	0,00	34,30	0,00	0,01	0,03	45,00	0,04
122	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,04	0,01	0,00	8,00	0,44
507	Чай сладкий с молоком	150	1,8	0,93	13,08	65,34	0,01	0,06	0,48	49,05	0,69
	Всего		13,9	13,49	51,1	169,24	0,19	0,24	15,8	208,37	3,75
2 завтрак											
	Яблоко	100	0,4	-	11,0	46,0	0,14	0,01	0,82	10,99	1,44
обед											
6	Салат из отварной моркови с растительным маслом	40	0,45	4,04	3,62	53,6	0,02	0,02	1,22	9,54	0,25
156	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,94	2,63	3,89	50,39	0,02	0,02	10,06	15,45	0,41
378	Гуляш из говядины	80	8,33	9,56	3,92	135,05	0,03	0,06	1,16	8,34	1,44
256	Рис отварной	120	5,28	6,48	29,29	200,83	0,13	0,01	0,00	13,08	1,24
532	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,01	0,01	3,00	10,50	0,15
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
	Всего		18,75	23,18	75,55	602,33	0,25	0,12	15,44	80,35	3,49
полдник											
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,50	200,86	0,17
551	Оладьи с джемом	120	8,83	9,22	48,69	313,28	0,13	0,06	0,02	86,98	0,88
	Всего		14,45	15,6	58,77	433,4	0,16	0,21	0,52	287,84	1,05
	За день		47,50	52,10	194,54	1456,84	0,75	0,69	19,08	623,25	12,33

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: с1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
270	Каша ячневая молочная	150	3,94	8,62	28,67	220,40	0,07	0,16	0,67	138,36	1,12
107	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,21	12,49	7,5	147,31	0,15	0,02	0,00	4,8	0,19
506	Чай сладкий с лимоном	150	0,04	0,00	11,42	46,87	0,00	0,00	2,10	2,19	0,68
	Всего		5,19	21,11	68,7	414,58	0,22	0,18	2,77	145,35	1,99
2 завтрак											
	Фрукты	100	0,4	-	11,0	46,0	0,14	0,01	0,82	10,99	1,44
71	Салат из отварной моркови с отварным зеленым горошком	40	0,78	4,04	2,60	52,96	0,02	0,02	2,14	9,32	0,26
2	Суп картофельный с рыбой т/к № 165	150	7,39	3,03	12,66	118,32	0,14	0,09	23,68	31,40	1,26
356	Котлеты рыбные	60	8,64	1,41	3,42	61,32	0,03	0,03	0,14	20,13	0,34
465	Соус томатный	20	0,21	0,74	1,38	13,38	0,00	0,00	0,30	0,92	0,07
441	Картофельное пюре	120	2,45	5,08	11,26	116,23	0,10	0,08	4,08	21,00	0,91
532	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,01	0,01	3,00	10,50	0,15
123	Хлеб ржаной	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
	Всего		23,26	14,76	66,14	525,21	0,34	0,23	33,57	134,89	3,43
330	Сырники из творога	120	20,39	12,72	24,81	300,84	0,07	0,29	0,27	168,4	0,76
493	Сгущенное молоко	15	0,10	0,12	0,83	4,92	0,00	0,00	0,00	0,21	0,00
505	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	0,00	4,05	0,65
	ВСЕГО		20,49	33,312,84	36,92	350,84	0,07	0,29	0,27	172,66	1,41
	За день		47,48	48,58	156,59	1314,01	0,78	1,54	47,32	318,61	9,1

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: с 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
271	Каша пшенная молочная	150	6,39	8,62	28,67	220,17	2,66	0,12	1,02	109,62	1,83
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
114	Сыр	10	2,6	2,6	0,00	34,30	0,00	0,01	0,03	45,00	0,04
508	Какао с молоком	150	1,95	0,33	19,46	88,71	0,02	0,05	0,48	88,04	0,38
	Всего		13,98	11,87	67,81	437,18	2,72	0,18	1,53	250,66	2,69
2 завтрак											
	Яблоко	100	0,4	-	11,0	46,0	0,14	0,01	0,82	10,99	1,44
Обед											
60	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,42	4,08	2,20	48,26	0,00	0,00	5,34	12,08	0,48
147	Рассольник	150	0,96	3,03	7,74	62,18	0,05	0,03	4,02	7,49	0,5
391	Котлета мясная	60	10,74	10,11	8,58	168,39	0,05	0,08	0,00	8,43	48,45
435	Капуста тушеная	60	1,26	2,04	19,82	47,66	0,00	0,03	10,2	34,59	1,29
432	Вермишель с маслом	80	2,94	3,32	18,04	117,55	1,16	0,01	0,00	6,8	0,56
522	Компот из сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,00	0,00	0,11	42,27	1,18
123	Хлеб ржаной	40	1,30	0,48	13,36	69,6	0,06	0,15	0,50	200,86	0,17
	Всего		18,04	22,06	91,29	597,52	1,32	0,3	0,61	354,71	4,21
Полдник											
236	Картофельные оладьи со сл. маслом	80	3,28	9,41	12,46	159,76	0,08	0,09	7,49	12,75	0,75
529	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,50	200,86	0,17
	Всего		8,87	15,79	22,54	279,58	0,11	0,24	7,99	213,61	0,92
За день			41,29	49,72	192,64	1360,28	4,29	0,73	30,71	672,77	58,84

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весна

Возрастная категория: с 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
179	Суп молочный с крупой	150	3,60	3,87	12,32	100,62	0,04	0,14	0,68	116,77	0,18
107	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,21	12,49	7,5	147,31	0,15	0,02	0,00	4,8	0,19
511	Какао-напиток на молоке	150	1,95	0,33	19,46	88,71	0,02	0,05	0,48	88,04	0,38
2 завтрак											
	Груша	100	0,4	-	11	46	0,14	0,01	0,82	10,99	1,44
Обед											
61	Салат из отварной свеклы и моркови растительным маслом	40	0,50	4,04	2,74	49,79	0,00	0,01	2,36	11,80	0,40
156	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,94	2,63	3,89	50,39	0,02	0,02	10,06	15,45	0,41
385	Зразы из говядины с манной кашей	70	9,0	7,59	4,05	117,01	0,03	0,08	0,00	19,59	1,19
441	Картофельное пюре	100	3,07	6,36	14,08	145,29	0,13	0,10	5,1	26,36	1,14
532	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,01	0,01	3,00	10,50	0,15
122	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	8,00	0,44
Полдник											
578	Булочка домашняя	40	3,03	5,36	25,39	161,95	0,05	0,02	0,00	7,42	0,40
529	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	8,2	112,0	0,04	0,26	1,2	242	0,2
За день			31,17	46,39	123,39	1146,15	0,61	0,68	2,08	476,76	7,11