



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «ОСОШ №3»

Л.Л.Денщикова.

МБОУ «ОСОШ № 3» структурное подразделение детский сад «Березка»

Примерное 10- дневное меню

на осенне-зимний период 2024-2025 учебный год.

С длительностью пребывания детей с 1,5 до 3 лет – 10,5 часов.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 неделя 2 день	завтрак	Каша «Янтарная»	150	6,95	10,50	29,50	128,08	2,80	№ 284, стр. 321
		Какао с молоком сгущенным.(вар. 2)	150	2,25	2,16	22,43	119,96	0,24	№ 511, стр. 577
		Бутерброд с маслом (вариант 2)	50	2,03	20,80	0,83	246,90	0,00	№ 108, стр. 122
		ИТОГО за завтрак		10,66	32,92	47,13	464,20	2,58	
	2 завтрак	Йогурт питьевой	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60	№ 531, стр. 600
		ИТОГО за II завтрак		5,00	3,20	8,50	87,00	0,60	
	обед	Салат из свеклы с сыром	30	0,99	3,57	2,46	15,43	2,25	№ 65, стр. 76
		Суп картофельный	150	1,36	1,74	7,41	60,75	9,30	№ 163,стр. 186
		с мясными фрикадельками	10	1,34	1,06	0,55	15,33	0,50	№ 184,стр. 210
		Бифштекс рубленый паровой	50	8,46	6,88	0,00	0,39	0,00	№ 381, стр. 434
		Соус молочный к блюдам (вар.1)	10	0,34	0,67	0,09	11,00	0,07	№ 447, стр.507
		Каша рисовая вязкая	110	3,04	6,99	22,65	217,64	0,87	№ 268, стр. 304
		Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	71,18	0,11	№ 522, стр. 590
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,03	13,36	69,60	0,00	№ 123, стр. 137
	ИТОГО за обед		28,73	20,93	82,87	461,32	76,88		
	полдник	Запеканка морковная с творогом	120	11,90	9,51	14,91	184,50	0,12	№ 324, стр. 366
		Соус молочный сладкий	30	0,78	2,15	4,77	36,73	0,15	№ 452, стр. 512
		Молоко кипяченое	150	4,20	4,78	7,56	90,09	0,22	№ 529, стр. 598
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	№ 122 ,стр. 136
		Фрукт (груша)	95	0,34	0,34	8,84	35,70	4,75	№126,. стр. 140
		ИТОГО за полдник		26,48	21,87	40,05	428,50	5,52	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ			60,22	78,92	178,55	1441,02	22,60		

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
1 неделя 3 день	завтрак	Омлет с сыром	130	11,20	17,20	3,04	211,76	0,00	№ 319, стр. 360
		Кофейный напиток с молок. (вар. 2)	180	1,26	0,02	15,61	67,66	0,11	№ 515, стр. 581
		Бутерброд; хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	13,77	47,00	0,00	№ 122, стр. 136
		Паста сырная (вариант 1)	20	3,19	11,43	0,08	116,66	0,08	№ 473 ,стр.537
		ИТОГО за завтрак		17,17	28,75	32,50	443,08	0,19	
	2 завт рак	Сок фруктовый	125	0,62	0,12	12,62	57,50	2,50	№ 532, стр. 602
		ИТОГО за II завтрак		0,62	0,12	12,62	57,50	2,00	
	обед	Салат картоф.с кукурузой и морков.	30	1,07	0,24	6,33	49,50	0,98	№ 87, стр. 98
		Борщ с картофелем и капустой	150	0,92	2,66	5,77	52,70	6,95	№ 142,стр. 161
		Со сметаной, на курином бульоне	10	0,31	4,16	0,67	21,18	0,04	№ 491,стр. 555
		Суфле из кури	50	6,09	5,68	7,24	83,80	0,20	№ 418, стр. 474
		Морковь в молочном соусе	120	2,28	2,25	9,32	67,76	3,00	№ 443, стр. 502
		Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	17,29	71,18	45,00	№ 533,стр.604
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,03	13,36	69,60	0,00	№ 123, стр.137
		ИТОГО за обед		13,82	15,02	59,80	445,96	56,17	
	уплотненный полдник	Каша «Дружба»	150	3,42	1,94	14,75	139,93	0,86	№ 275, стр.312
		Чай с молоком	150	1,09	1,25	13,08	65,34	0,00	№ 507, стр.573
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	№ 122, стр. 136
		Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,58	0,00	№ 604, стр.676
		ИТОГО за уплотненный полдник		9,05	5,16	62,39	382,85	0,86	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ			40,66	49,05	164,49	1377,39	59,75		

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы			
1 неделя 4 день	завтрак	Каша манная вязкая	150	75,28	8,58	26,70	209,42	1,07	№ 265, стр. 301
		Какао с молоком (Вариант 1)	150	2,54	0,53	24,55	113,50	0,24	№ 508, стр. 574
		Бутерброд с сыром (вариант 1)	50	7,40	10,56	10,80	168,59	0,15	№ 104, стр. 118
		ИТОГО за завтрак		17,02	22,96	67,43	628,39	1,57	
	2 завтрак	Сок фруктовый	125	0,62	0,12	12,62	57,50	2,50	№ 532, стр. 602
		ИТОГО за II завтрак		0,62	0,12	12,62	57,50	2,50	
	обед	Салат из моркови и яблок	30	0,27	3,06	2,15	37,61	1,28	№ 8 , стр. 19
		Суп картофельный бобовыми на м/б	150	2,95	3,87	10,99	103,10	5,78	№ 158,стр. 181
		С гренками	20	2,37	0,24	13,64	30,32	0,00	№ 185, стр. 211
		Кнели из говядины	50	7,46	3,24	3,55	29,30	0,00	№ 389, стр. 442
		Соус молочный к блюдам (вариант 2)	20	0,26	0,59	0,78	19,66	0,50	№ 448, стр.508
		Картофельное пюре	110	2,05	4,24	9,39	96,86	3,04	№ 441, стр. 500
		Компот из кураги сушеной	150	0,24	0,15	16,40	67,90	0,21	№ 526, стр. 594
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,03	13,36	69,60	0,00	№ 123, стр.137
	ИТОГО за обед		18,24	15,42	70,61	454,35	14,39		
	уплотненный полдник	Макароны отварные с овощами	120	3,37	5,80	16,28	118,90	0,00	№ 307, стр. 347
		Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	№ 310, стр.351
		Кисель из концентрата плодового	150	1,02	0,00	21,76	91,14	0,00	№ 517, стр. 584
		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	№ 122, стр. 136
		Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	10,40	45,00	10,00	№ 126, стр. 140
		ИТОГО за уплотненный полдник		12,17	10,64	63,5	388,54	11,99	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ			48,05	49,14	214,16	1528,78	30,34		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
1 неделя 5 день	завтрак	Запеканка из творога	120	17,64	12,21	15,73	246,59	0,40	№ 323, стр. 365
		Соус сметано-масляный	30	0,09	2,12	4,72	36,36	0,14	№ 459, стр. 520
		Кофейный напиток на сгущ. молоке.(вар.1)	150	1,71	2,00	19,58	103,77	0,15	№ 512, стр. 578
		Бутерброд с повидлом (вариант 2)	50	1,25	4,25	20,42	124,87	0,10	№ 110, стр. 124
		ИТОГО за завтрак		20,69	9,58	60,45	411,59	0,79	
	2 завтрак	Кисломолочный напиток снежок	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60	№ 531, стр. 600
		ИТОГО за II завтрак		5,00	3,20	8,50	87,00	0,60	
	обед	Салат из моркови	30	0,35	3,06	2,75	40,20	0,93	№ 6 , стр. 17
		Щи из свежей капусты на мясном бульоне	150	0,89	2,98	3,16	44,03	16,87	№ 154,стр. 176
		Со сметаной	10	0,52	3,00	0,72	32,40	0,31	№ 491,стр. 555
		Биточек рыбный	50	7,24	1,58	2,86	51,10	0,12	№ 356, стр. 404
		Картофельное пюре с морковью	120	2,11	5,23	8,87	103,60	1,26	№ 271 ,стр.307
		Компот из свежих ягод	150	0,36	0,61	10,55	53,40	1,95	№ 521 стр. 589
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,03	13,36	69,60	0,00	№ 123, стр. 137
		ИТОГО за обед		14,10	16,39	42,28	494,33	20,54	
	полдник	Пудинг из говядины с овощами	150	16,57	12,33	10,38	216,62	0,00	№ 393, стр. 446
		Чай с лимоном	150	0,04	0,01	11,43	16,88	2,10	№ 506, стр.572
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	1,23	94,00	0,00	№ 122, стр.136
		Пряник	40	2,36	1,60	1,88	146,40	0,00	№ 603, стр.675
		ИТОГО за полдник		22,01	14,26	22,84	473,90	2,10	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ			57,30	40,33	157,67	14256,82	25,43		

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептурной карты
				Белки	Жиры	Углеводы			
2 неделя 6 день	завтрак	Каша из овсян. хлопьев «Геркулес» вязкая	150	6,48	10,40	23,92	196,81	1,08	№ 262, стр. 298
		Какао с молоком сгущенным (вариант 1)	150	2,78	2,88	18,36	111,12	0,29	№ 510, стр. 576
		Закрытый бутерброд с сыром	50	6,21	11,43	12,37	173,13	0,11	№ 111, стр. 125
		ИТОГО за завтрак		15,47	24,71	54,65	492,94	1,48	
	2 завтрак	Сок фруктовый	125	0,62	0,12	12,62	57,50	2,50	№ 532, стр. 602
		ИТОГО за II завтрак		0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	
	обед	Салат из свеклы и моркови	30	0,38	3,03	2,05	37,47	1,78	№ 61, стр. 72
		Суп с крупой на мясном бульоне	150	1,26	3,17	8,75	68,60	0,81	№ 170, стр. 193
		Тефтели из говядины в молочном соусе	60	4,69	4,68	3,89	76,46	0,00	№ 398, стр. 451
		Каша пшеничная вязкая	110	4,80	6,80	20,44	164,41	0,70	№ 273, стр. 309
		Компот из яблок и лимона	150	0,19	0,16	19,01	78,00	2,02	№ 523, стр. 591
		Хлеб ржаной	40	32,64	0,03	13,76	69,60	0,00	№ 123, стр. 137
		ИТОГО за обед		13,96	17,86	85,76	425,65	5,31	
	полдник	Кекс « Детский»	75	2,85	12,82	37,79	277,97	0,31	№ 599, стр. 671
		Йогурт питьевой	150	7,50	4,80	12,75	130,50	0,90	№ 531, стр. 600
		Фрукт (банан)	100	1,50	0,10	21,00	89,00	10,00	№ 126, стр. 140
		ИТОГО за полдник		11,85	17,72	71,54	497,47	11,21	
		ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ		41,90	60,61	224,67	1433,56	20,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая цен ность(Ккал	Витамин «С»	Номер рецептурной карты	
			Белки	Жиры	Углеводы				
2 неделя 7 день	завтрак	Суп молочный с макаронными изделиям	150	4,33	3,98	13,07	08,44	0,68	№180, стр. 206
		Чай с молоком	150	1,05	0,94	13,08	108,44	0,68	№ 507, стр. 573
		Бутерброд с маслом (вар. 1)	50	2,02	20,82	12,50	245,52	0,00	№107, стр. 121
		ИТОГО за завтрак		7,40	25,77	38,65	419,30	0,99	
	2 завтр ак	Сок фруктовый	126	5,00	0,12	12,26	57,50	2,50	№ 532, стр. 602
		ИТОГО за II завтрак		5,00	0,12	12,26	57,50	2,00	
	обед	Салат овощной с зеленым горошком	30	0,81	2,16	3,00	34,90	2,78	№ 82, стр. 93
		Рассольник « Ленинградский »на кур/б.	150	1,26	3,25	7,74	74,11	7,18	№ 148 ,стр. 168
		Со сметаной	10	0,52	3,00	0,72	32,40	0,31	№ 491 ,стр. 555
		Шницель припущенный	50	6,35	7,47	45,00	110,12	0,40	№ 422, стр. 478
		Капуста тушеная	120	2,53	4,28	39,64	94,15	2,56	№ 442, стр. 501 ,
		Компот из смеси сухофруктов	150	0,42	0,00	20,55	83,88	0,11	№ 522, стр. 590
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,03	13,76	69,60	0,00	№ 123, стр. 137
	ИТОГО за обед		11,88	20,70	98,86	439,48	13,34		
	полдник	Сырники из творога	130	22,19	12,18	28,54	299,22	0,48	№ 299, стр. 337
		С молоком сгущенным	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,00	№ 493, стр. 557
		Молоко кипяченое	150	4,20	4,78	7,56	90,09	0,22	№ 529, стр.598
		ИТОГО за полдник		26,93	16,96	30,21	395,87	0,70	
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ			46,71	63,55	179,12	1400,65	17,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
2 неделя 8 день	завтрак	Омлет натуральный	140	17,58	26,48	3,80	174,09	0,42	№ 311, стр. 352
		Какао с молоком (вариант 2)	150	2,54	0,52	24,55	113,15	0,24	№ 509, стр. 575
		Бутерброд хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	№ 122, стр. 136
		Паста сырная (вариант 2)	20	4,20	8,38	0,04	93,40	0,11	№ 474, стр.538
		ИТОГО за завтрак		14,72	19,76	78,35	474,64	3,48	
	2 завтрак	Йогурт питьевой	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60	№ 531 стр. 600
		ИТОГО за II завтрак		5,00	3,20	8,50	87,00	0,60	
	обед	Салат из моркови с яблоком и курагой	30	0,39	1,85	3,08	3,12	1,04	№ 13, стр. 24
		Свекольник на мясном бульоне	150	1,30	2,67	7,30	70,15	5,29	№ 145,стр. 164
		Со сметаной	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,04	№ 491 ,стр. 555
		Картофельная запеканка с мясом	160	17,02	18,8	15,09	304,08	2,97	№ 387, стр. 440
		Соус томатный	20	0,10	0,37	0,69	6,69	3,2	№ 465, стр. 527
		Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	17,80	71,10	46,10	№ 533, стр. 604
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,20	69,60	0,00	№ 123, стр. 137
		ИТОГО за обед		22,22	25,67	61,52	540,94	59,12	
	уплотненный полдник	Суфле рыбное	130	13,11	10,4	8,28	219,41	0,52	№ 346, стр. 394
		Соус сметанный	20	0,31	1,88	0,62	21,17	0,02	№ 454, стр. 515
		Кофейный напиток с. молоком (В.2)	150	1,05	0,02	13,01	56,40	0,09	№ 515, стр. 581
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	№ 122, стр. 136
		Фрукт (апельсин)	100	0,70	0,30	8,10	43,00	60,00	№ 126, стр. 140
		ИТОГО за уплотненный полдник		18,24	12,92	49,66	433,98	60,63	
ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ				60,18	37,55	198,03	1536,56	123,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
2 неделя 9 день	завтрак	Каша ячневая жидкая	150	3,94	7,93	28,99	205,50	1,84	№ 270, стр. 306
		Чай с лимоном	150	0,04	0,01	11,43	16,88	2,10	№ 506, стр. 572
		Бутерброд с повидлом (вариант 2)	50	3,12	5,13	25,52	156,08	0,12	№ 110, стр. 124
		ИТОГО за завтрак		6,96	15,60	70,37	451,23	1,15	
	2 завтрак	Сок фруктовый	125	0,62	0,12	12,62	52,50	2,50	№ 532, стр. 602
		ИТОГО за II завтрак		0,62	0,12	12,62	52,50	2,50	
	обед	Салат из свеклы ,кураги и изюма	30	0,53	1,83	4,30	36,10	2,06	№ 67, стр. 78
		Суп картофельный на мясном бульоне	150	1,19	1,65	4,04	39,62	4,80	№ 160,стр. 183
		С клецками	15	0,88	0,98	3,63	25,60	0,01	№ 187, стр. 213
		Тефтели рыбные	50	4,42	1,25	4,59	45,27	0,15	№ 360, стр. 408
		Макаронные изделия отварные	120	4,42	4,,98	27,08	176,33	1,70	№ 441, стр. 500
		Компот из апельсина и яблока	150	0,32	0,13	20,88	85,99	3,60	№ 524, стр.592
		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	17,20	69,60	0,00	№ 123, стр. 137
		ИТОГО за обед		14,40	14,30	61,83	478,51	12,32	
	полдник	Пудинг из говядины	130	12,78	12,39	5,28	214,02	18,36	№ 392, стр. 445
		Соус сметанный с томатом	20	0,70	3,76	0,98	43,75	0,30	№ 456, стр. 517
		Кисель из концентрата плодового	150	1,02	0,00	21,76	94,00	0,00	№ 517, стр. 584
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	1,23	94,00	0,00	№ 122, стр. 136
ИТОГО за полдник			17,54	16,47	29,25	442,91	18,93		
ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ			35,24	40,56	169,82	1418,65	37,81		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»	Номер рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы				
2 неделя 10 день	завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	5,57	5,44	182,98	243,14	1,03	№ 279, стр. 316
		Кофейный напиток на сгущ.молоке (В.1)	150	1,71	2,00	19,58	103,77	0,21	№ 512, стр. 578
		Бутерброд с сыром (вариант 1)	50	7,40	10,56	10,97	168,58	0,15	№ 104, стр. 118
		ИТОГО за завтрак		12,97	14,77	79,38	456,37	3,85	
	2 завтрак	Кисломолочный напиток снежок	100	5,00	3,20	8,50	87,00	0,60	№ 532, стр. 602
		ИТОГО за II завтрак		5,00	3,20	8,50	87,00	0,60	
	обед	Салат «Степной»	30	0,50	3,37	2,60	42,91	1,94	№ 33, стр. 44
		Солянка из птицы	150	4,11	6,13	2,18	80,45	1,70	№ 150,стр. 171
		Со сметаной	10	0,26	1,50	0,36	16,20	0,04	№ 491,стр. 555
		Пюре из куры	60	12,18	9,87	4,40	163,93	0,06	№ 423, стр. 479
		Картофель отварной в молоке	110	3,30	4,48	24,07	120,09	0,00	№ 439, стр. 491
		Компот из плодов изюма	150	0,25	0,15	8,46	67,93	0,21	№ 526, стр.,594
		Хлеб ржаной	40	0,03	0,03	13,76	69,60	0,00	№ 123, стр. 137
		ИТОГО за обед		29,20	31,79	56,41	461,11	17,66	
	полдник	Запеканка рисовая с творогом	150	8,90	7,15	37,86	308,75	0,08	№ 326, стр. 368
		Соус яблочный	21	0,98	0,01	0,48	6,04	0,14	№ 482, стр. 546
		Йогурт питьевой (снежок)	150	7,50	4,80	12,75	130,50	0,90	№ 531, стр. 600
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	1,23	94,00	0,00	№ 122, стр. 136
		Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,00	10,40	45,00	10,0	№ 126, стр. 140
		ИТОГО за полдник		20,82	12,68	62,72	484,29	11,12	
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ			60,96	54759	171,95	1444,77	18,52	

среднее значение за период	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин «С»
	Белки	Жиры	Углеводы		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	498,68	546,72	2037,91	14465,18	430,33
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	49,87	54,67	203,80	1446,52	43,03
Содержание белков, жиров, углеводов за 10 дней в % от калорийности	13,8%	34,1%	52,1%		11,8%

Меню составлено с помощью сборника технологических нормативов рецептурных блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений г. Пермь 2012г. 6-е издание, переработанное и дополнительное ЗАО «Уральский центр питания»