



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 и 3-7 лет

Наименование блюд

№ п/п по сбор.	Наименование блюд	Выход		Б		Пищевые вещества/г		У		Энергет.	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7

Вариант 10

Гр. Блюда при общесобразовании.
Школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А. Тутельяна 2011

Завтрак

182	каша молочная жидкая ячневая, с маслом и сахаром	150	180	4,97	5,97	2,54	3,05	33,52	40,23	221,58	265,90
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119
377	чай с сахаром и лимоном	150	180	0,16	0,20	0,08	0,10	11,59	13,90	46,50	55,80
	Итого	335	395	7,55	8,59	5,753	6,28	54,912	63,932	387,08	440,7
2-ой Завтрак											
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,130	0,130	0,000	0,000	10,000	10,000	38,670	38,670
	Итого	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67

Обед

70/71	овощи по сезону (огурец свежий, соленый)	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,38	0,57	2,4	3,6
54-3с	рассольник "Ленинградский" (перловка) со сметаной	155	185	1,87	2,25	2,81	3,38	12,56	15,08	84,37	101,25
291	плов из птицы	150	200	12,66	16,89	7,39	9,86	25,56	34,09	226,90	302,66
54-5хн	компот и свежих плодов	150	180	0,065	0,075	0,045	0,15	17,18	20,62	70,44	84,53
702	Хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34
	Хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33
	Итого	515	635	17,44	22,14	10,80	13,95	71,82	86,49	470,78	578,71

Подлинник

406	пирожок с картошкой	50	80	3,15	5,04	1,82	2,91	20,46	32,46	111,00	177,60
376	чай с сахаром	150	180	0,052	0,063	0,015	0,018	11,250	13,500	45,000	54,000
	Итого	200	260	3,20	5,10	1,84	2,93	31,71	45,96	156,00	231,60
	Всего	1150	1390	28,32	35,96	18,39	23,16	168,44	206,38	1052,53	1289,68
	Всего за 10 дней			333,22	380,69	344,38	390,23	1720,59	1958,64	11279,00	12847,14
	Средний суточный рацион			33,32	38,07	34,44	39,02	172,06	195,86	1127,90	1284,71
	Норма по СанПиН 75%+/- 5%			29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42,48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440





10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 и 3-7 лет



№ п/п. по сбор.	Наименование блюда	Выход		Питательные вещества/г						Энергет. ценность	
				Б		Ж		У			
1	2	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7

Вариант 9

Сборник рецептов блюд при общепитании.

Школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А. Тутельяна 2011

Завтрак

188	Запеканка рисовая с творогом с молоком ступенным	150	170	8,63	9,79	6,67	7,56	49,41	56,00	294,99	334,33
378	Чай с молоком	150	200	1,13	1,52	1,08	1,35	11,92	15,9	60,75	81,00
	Итого	300	370	9,76	11,31	7,75	8,91	61,33	71,90	355,74	415,33
338	Фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,130	0,130	0,000	0,000	10,000	10,000	38,670	38,670
	Итого	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67

Обед

70/71	овощи по сезону (помидор свежий, соевый)	20	30	0,12	0,18	0	0	0,76	1,14	2,8	4,2
54-1с	ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	155	185	1,69	2,03	4,87	5,85	7,81	9,38	78,12	93,75
279	тефтели с рисом	80	80	5,56	5,56	12,88	12,88	9,28	9,28	178,4	178,4
139	капуста тушеная	110	130	2,25	2,65	4,04	4,78	8,67	10,25	84,7	100,1
54-1хн	компот из сухофруктов	150	180	0,07	0,08	0,02	0,03	14,94	17,93	60,26	72,32
701	хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33
	Итого	555	645	12,37	13,18	22,35	24,08	57,60	64,11	490,95	535,44

Полдник

		35	35	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00
п.т	печенье	180	180	0,20	0,20	0,10	0,10	13,90	13,90	55,80	55,80
377	чай с сахаром и лимоном	215	215	5,3	5,3	5,4	5,4	40	40	229,8	229,8
	Итого	1170	1330	27,56	29,92	35,50	38,39	168,93	186,01	1115,16	1219,24
	Всего			29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42,48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440

Норма по СанПин 75%+- 5%



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 и 3-7 лет



№ рещ. по сбор.	Наименование блюда	Выход						Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	Ж	У	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7

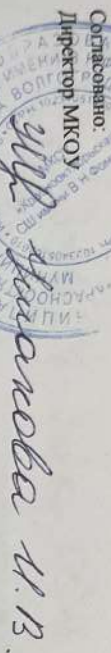
Вариант 8
Сборник рецептов блюд при общепитании.

Школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А. Тутельяна 2011

№	Наименование блюда	Выход						Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	Ж	У	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
182	каша молочная жидкая пшеница с сахаром и маслом	150	180	4,97	5,97	2,54	3,05	33,52	40,23	221,58	265,90				
1	бутерброд с маслом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119				
378	чай с молоком	150	180	1,13	1,36	1,08	1,21	11,92	14,31	60,75	72,9				
	Итого	335	395	8,52	9,75	6,75	7,39	55,24	64,34	401,33	457,80				
389	сок фруктовый яблочный	150	150	3,26	3,26	0,00	0,00	15,15	15,15	63,00	63,00				
	Итого	150	150	3,26	3,26	0,00	0,00	15,15	15,15	63,00	63,00				

№	Наименование блюда	Выход						Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	Ж	У	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
52	свекла отварная с растительным маслом	20	30	0,28	0,42	1,21	1,8	1,67	2,48	18,78	22,84				
54-7с	суп картофельный с макаронами изделиями со сметаной	155	185	2,12	2,55	4,24	5,10	14,44	17,33	90,62	108,75				
259	жаркое по домашнему	150	175	13,80	16,30	15,50	18,09	14,20	16,58	252,90	295,00				
54-4хн	компот из изюма	150	180	0,5	0,5	0,1	0,1	27,4	27,4	121,6	121,6				
701	хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34				
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33				
	Итого	515	610	19,39	22,46	21,59	25,63	73,85	79,92	570,57	634,86				

п.т.	Наименование блюда	Выход						Пищевые вещества/г						Энергет. ценность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	Ж	У	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
п.т.	вафли	30	30	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00				
п.т.	йогурт питьевой	100	100	4,35	4,35	4,80	4,80	6,00	6,00	75,00	75,00				
	Итого	130	210	9,45	9,45	10,10	10,10	32,10	32,10	249,00	249,00				
	Всего	1130	1365	40,62	44,92	38,44	43,12	176,34	191,51	1283,90	1404,66				
	Норма по СанПин 75%+- 5%	294-33,6	378-43,2	32,9-37,6	42,48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440						



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 и 3-7 лет

Утверждено
Директор
Московский ГС



№ рел. по сбор.	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества/г/						Энергет. ценность	
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7

Вариант 7

Сборник рецензюр бюллетеня при общепобразоват.

школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 Сборник рецензур В.А.Тутельяна 2011

школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тутельяна 2011											
183	каша гречневая молочная жидкая с сахаром и маслом	150	180	6,19	7,44	8,85	10,62	30,78	36,94	228,33	274
2	бутерброд с повидлом	45	45	2,5	2,5	3,94	3,94	28,9	28,9	127,6	127,6
377	чай с сахаром и лимоном	150	180	0,16	0,20	0,08	0,10	11,59	13,90	46,50	55,80
Итого		345	405	8,85	10,14	12,873	14,66	71,27	79,74	402,43	457,4

2-ой Завтрак

2-ой Закуп											
п.т	кислородный продукт	100	100	4,35	4,35	4,80	4,80	6,00	6,00	75,00	75,00
	Итого	100	100	4,35	4,35	4,80	4,80	6,00	6,00	75,00	75,00
Обс											

		Обел									
54-83	салат из капусты, белокочанной с морковью	30	50	0,500	0,830	3,050	5,080	2,9	4,830	40,75	67,450
54-28с	борщ с капустой, картофеля, со сметаной	155	185	1,28	1,54	4,19	5,03	9,49	11,40	81,25	97,50
290	курица тушеная с морковью в соусе	70	70	8,74	8,74	8,37	8,37	2,34	2,34	120	120
203	макаронны отварные с маслом	110	130	2,99	4,96	5,54	5,26	14,23	27,71	143,44	178,10
54-5хн	компот из свежих плодов	150	180	0,065	0,075	0,045	0,15	17,18	20,62	70,44	84,53
701	хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33
	Итого	555	655	16,26	18,83	21,73	24,42	62,28	83,04	542,55	634,25
	Полдник										
406	пирожок с капустой	50	80	3,04	4,48	2,80	4,49	16,06	25,70	101,60	162,69
389	сок фруктовый яблочный	150	150	3,26	3,26	0,00	0,00	15,15	15,15	63,00	63,00
	Итого	200	230	6,3	7,74	2,8	4,49	31,21	40,85	164,6	225,69
	Всего	1200	1390	35,76	41,06	42,20	48,37	170,76	209,63	1184,58	1392,34
	Норма по СанПин 75%+- 5%			29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440



Составлено:
Директор МКОУ
И.В. Денисова
с.б.

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 и 3-7 лет



№ респ. по сбор.	Наименование блока	Выход		Завтрак		Питание вешта/л		Энергет.	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7

Вариант 6

тур блока при общеобразоват.

школах под редакцией В.Т. Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А. Тутельяна 2011

Завтрак

120	суп молочный с макаронными изделиями	150	180	3,20	3,90	2,84	3,40	10,77	12,93	90,00	108,00
209	яйцо вареное	40	40	5,08	5,08	4,60	4,60	0,28	0,28	63,00	63,00
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33
376	чай с сахаром	150	180	0,052	0,063	0,015	0,018	11,250	13,500	45,000	54,000
	Итого	360	420	9,68	10,39	7,72	8,28	30,37	34,78	241,33	268,33
2-ой завтрак											
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,130	0,130	0,000	0,000	10,000	10,000	38,670	38,670
	Итого	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67

Обед

70/71	овощи по сезону (супрец свежий, соленый)	20	30	0,16	0,24	0,02	0,03	0,38	0,57	2,4	3,6
54-25с	суп картофельный гороховый	150	180	2,50	3,75	2,23	3,36	13,92	13,38	66,76	100,20
295/332	голубцы ленивые из п.ф	80	100	3,130	3,130	4,960	4,960	20,150	20,150	139,570	139,570
203	макаронные отварные с маслом	110	130	2,99	3,54	5,54	6,55	14,23	16,82	143,44	169,52
54-1хн	компот из сухофруктов	150	180	0,07	0,08	0,02	0,03	14,94	17,93	60,26	72,32
701	хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33
	Итого	550	660	11,53	13,42	13,31	15,47	79,76	84,98	499,10	571,88

Полдник

п.т	печенье	30	30	4,35	4,35	16,95	16,95	15,60	15,60	117,00	117,00
376	чай с сахаром	150	180	0,052	0,063	0,015	0,018	11,250	13,500	45,000	54,000
	Итого	180	210	4,40	4,41	16,97	16,97	26,85	29,10	162,00	171,00
	Всего	1190	1390	25,74	28,36	38,00	40,72	146,97	158,86	941,11	1049,89
	Норма по СанПин 75%+-5%			29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42,48	142,1-162,4	162,7-208,8	980-1120	1260-1440



Утверждено
Директор
Московский С.С. №1

№ рел. по сбор.	Наименование блюда	У										Энергет. ценность
		Выход	Пищевые вещества/г									
			Б		Ж		У					
1	2	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
Вариант 3												

Сборник рецептов блюд при общедобразоват.
школах под редакцией В.Т.Лашинной 2004 Сборник рецептов В.А.Гутельмана 2011

Завтрак

183	каша гречневая молотая с сахаром и маслом	150	180	6,19	7,44	8,85	10,62	30,78	36,94	228,33	274
1	бульон с мясом	35	35	2,42	2,42	3,13	3,13	9,802	9,802	119	119
382	какао с молоком	150	180	3,05	3,67	2,65	3,18	13,18	15,82	88,95	106,74
	Итого	335	395	11,66	13,53	14,63	16,93	53,76	62,56	436,28	499,74
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,130	0,130	0,000	0,000	10,000	10,000	38,670	38,670
	Итого	100	100	0,13	0,13	0,00	0,00	10,00	10,00	38,67	38,67

101	якра кабатчиковая консервированная	20	20	0,32	0,32	0,20	0,20	2,05	2,05	20,8	20,8
54-25с	суп картофеля с гороховый	150	180	3,12	3,75	2,79	3,36	11,14	13,38	83,49	100,2
51/332	полуфабрикаты с соусом	80	80	10,720	10,720	8,720	8,720	5,200	5,200	111,76	111,76
171	каша пшеничная	100	100	4,110	4,110	2,800	2,800	25,730	25,730	144,8	144,8
54-4хн	компот из изюма	150	180	0,5	0,5	0,1	0,1	27,4	27,4	121,6	121,6
701	хлеб ржаной	20	20	1,35	1,34	0,22	0,27	6,72	8,07	36,11	43,34
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,3	43,3
	Итого	540	600	21,47	22,09	15,10	15,72	86,31	89,90	561,86	585,80
Подлиник											
п.т	привник	35	35	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00
377	чай с сахаром и лимоном	150	180	0,16	0,20	0,08	0,10	11,59	13,90	46,50	55,80
	Итого	185	215	5,26	5,30	5,38	5,40	37,69	40,00	220,50	229,80
	Всего	1160	1310	38,52	41,05	35,11	38,05	187,76	202,46	1257,31	1354,01
Норма по СанПиН 75%+-5%											
				29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440



with Merneba 11.13.

Директор
Д.Московкин С.С. 04.07

Вариант 2

Завтрак

70/71	овощи по сезону (помидор свежий, соленый)	20	30	0,12	0,18	0	0	0,76	1,14	2,8	4,2
54-1с	ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	155	180	1,69	2,03	4,87	5,85	7,81	9,38	78,12	93,75
246	гуляш из отварной говядины	70,0	70,0	11,78	11,78	11,40	11,40	2,80	2,80	162,40	162,40
171	каша гречневая рассычатая с маслом	110	130	5,58	6,60	4,23	5,00	24,37	28,80	158,23	187,00
54-1хн	компот из сухофруктов	150	180	0,07	0,08	0,02	0,03	14,94	17,93	60,26	72,32
701	хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33
Итого		545	630	21,92	23,35	21,06	22,82	66,82	76,18	548,48	606,34

[illegible]

Норма по СанПин 75%+-5%



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 и 3-7 лет



№ рел. по сбор.	Наименование блюда	Выход		Б		Ж		У		Энергет. ценность
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	
1	2									

Вариант 1

Сборник рецептов блюд при общепитании.

Школа под редакцией В.Т. Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А. Тутельяна 2011

Завтрак

182	каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	150	180	5,32	6,39	8,70	10,44	30,18	36,22	221,58	127,6	265,90
2	бутерброд с повидлом	45	45	2,5	2,5	3,94	3,94	28,9	28,9	127,6	127,6	127,6
701	хлеб пшеничный	20	20	1,54	1,54	0,48	0,48	10,68	10,68	52,20	52,20	52,20
376	чай с сахаром	150	180	0,052	0,063	0,015	0,018	11,250	13,500	45,000	54,000	54,000
	Итого	365	425	9,41	10,49	13,14	14,88	81,01	89,30	446,38	499,70	499,70
2-ой завтрак												
338	фрукт свежий (яблоко)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	47,00
	Итого	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	47,00

54-83	салат из капусты белокачанной с морковью	30	50	0,500	0,830	3,050	5,080	2,9	4,830	40,75	67,450	67,450
54-17с	суп из овощей со сметаной	155	185	1,93	2,25	2,81	3,38	12,75	15,30	85,63	102,75	102,75
431	печенье по-строгановски	60	90	8,77	13,15	6,53	9,80	1,50	2,25	99,99	150,00	150,00
305	рис припущенный	110	110	2,400	2,400	6,000	6,000	23,800	23,800	133,3	133,300	133,300
54-5хн	компот и свежих плодов	150	180	0,065	0,075	0,405	0,15	17,18	20,62	70,44	84,53	84,53
701	хлеб ржаной	20	20	1,34	1,34	0,27	0,27	8,07	8,07	43,34	43,34	43,34
702	хлеб пшеничный	20	20	1,35	1,35	0,27	0,27	8,07	8,07	43,33	43,33	43,33
	Итого	545	655	16,35	21,39	19,33	24,94	74,27	82,94	516,78	624,70	624,70
Полдник												
п.т.	вафли	30	30	5,10	5,10	5,30	5,30	26,10	26,10	174,00	174,00	174,00
376	чай с сахаром	150	180	0,052	0,063	0,015	0,018	11,250	13,500	45,000	54,000	54,000
	Итого	180	210	5,15	5,16	5,32	5,32	37,35	39,60	219,00	228,00	228,00
	Итого	1190	1390	31,31	37,45	38,18	45,54	202,43	221,64	1229,16	1399,40	1399,40
	Всего											

Аскорбиновая кислота на 10 дней 2 грамма
Норма по СанПин 75%- 5%

29,4-33,6	37,8-43,2	32,9-37,6	42-48	142,1-162,4	182,7-208,8	980-1120	1260-1440
-----------	-----------	-----------	-------	-------------	-------------	----------	-----------

