



Согласовано *Директор ДПОУ «Специальная СОШ № 4 имени Смирнова Ф.Г.»*



Утверждаю  
Директор ООО «Венера»  
*Погосова А.В.*  
2023 г.

# 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

№ п/п	Наименование блюд	Количество	Единица измерения	Всего
1	Пшеница	2,4	кг	2,4
2	Макароны	2,4	кг	2,4
3	Картофель	2,4	кг	2,4
4	Молоко	2,4	л	2,4
5	Сметана	0,2	кг	0,2
6	Сыр	0,2	кг	0,2
7	Яйца	2,4	шт.	2,4
8	Сливочное масло	0,2	кг	0,2
9	Сахар	0,2	кг	0,2
10	Соль	0,1	кг	0,1

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная (геркулесовая) №168	200	9,7	10,7	33,9	168	2011
Чай с лимоном №393	180/10/7	0,2	0	10	393	2011
Масло (порциями) №6	10	0	7,2	0	6	2011
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>447</b>	<b>12,9</b>	<b>18,1</b>	<b>63,4</b>	<b>452,1</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,3	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп картофельный с бобовыми (горох) №81	180	4,6	3,9	15,2	81	2011
Котлета рубленая из птицы №305	70	11,5	11,6	11,5	305	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №205	130	4,9	4,1	31,1	205	2011
Компот из сушеных фруктов №376	180	0	0	14	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>26,1</b>	<b>20,2</b>	<b>103,9</b>	<b>709,4</b>	
<b>Полдник</b>						
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	3	2,4	37,5	ТТК № 8,9,10	
Кофейный напиток с молоком №395	200	3,1	2,4	17	395	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,1</b>	<b>4,8</b>	<b>54,5</b>	<b>285,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>45,1</b>	<b>43,1</b>	<b>221,8</b>	<b>1447</b>	



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая молочная (манная) №185	200/5	6,1	4,8	30,8	172,6	185	2011
Бутерброд с маслом и сыром №3	50/5/10	6,1	8,2	24,3	205,2	3	2011
Чай с сахаром №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>470</b>	<b>12,3</b>	<b>13</b>	<b>64,9</b>	<b>417,2</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	2011
Щи из свежей капусты с картофелем №67	180	1,5	5	7,2	71,6	67	2011
Плов из птицы №304	200	17,7	22,7	25,3	353,7	304	2011
Кисель из повидла №383	180	0,1	0	25,5	101,7	383	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>24,4</b>	<b>28,3</b>	<b>90,1</b>	<b>679,6</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	3	2,4	37,5	183	ТТК № 8,9,10	
Компот из сушеных фруктов (изюм) №376	200	0,4	0,1	28,2	116,5	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,4</b>	<b>2,5</b>	<b>65,7</b>	<b>299,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,3</b>	<b>43,8</b>	<b>220,7</b>	<b>1396,3</b>		

**10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет**  
3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,8	41	283,3	174	2011
Сыр (порциями) №7	10	2,2	2,9	0	35,3	7	2011
Чай с молоком №394	200	3	2,5	15,6	97,3	394	2011
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>13,8</b>	<b>15,4</b>	<b>76,1</b>	<b>507,8</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №57	180	1,5	5	10	82,5	57	2011
Рагу из птицы №289	200	14,9	20,5	13,6	279,7	289	2011
Компот из свежих плодов (яблок) №372	180	0,1	0,1	20,9	86	372	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>21,6</b>	<b>26,2</b>	<b>76,6</b>	<b>600,8</b>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд с маслом и повидлом №2	30/5/15	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Какао с молоком №397	200	3,9	3,3	16,6	112,1	397	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>7</b>	<b>44</b>	<b>268,8</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,6</b>	<b>48,6</b>	<b>196,7</b>	<b>1377,4</b>		



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,4	6,5	35,3	175	2011
Кофейный напиток с молоком №395	200	3,1	2,4	17	395	2011
Масло (порциями) №6	10	0	7,2	0	6	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>12,2</b>	<b>16,4</b>	<b>76,6</b>		
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,3	ТТК № 1,2,3,4,5	
Суп из овощей №135	180	1,5	3	8,8	135	2004
Чахохбили №491	70	6	8	4,1	491	2004
Макаронные изделия отварные с маслом №205	130	4,9	4,1	31,1	205	2011
Компот из сушеных фруктов №376	180	0	0	14	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>17,5</b>	<b>15,7</b>	<b>90,1</b>		
<b>Полдник</b>						
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	3	2,4	37,5	ТТК № 8,9,10	
Чай с лимоном №393	200	0,2	0	10	393	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,2</b>	<b>2,4</b>	<b>47,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>32,9</b>	<b>34,5</b>	<b>214,2</b>		<b>1326,5</b>

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями №93	200	5,8	5,1	19,7	149,9	93	2011
Бутерброд с маслом и сыром №3	50/5/10	6,1	8,2	24,3	205,2	3	2011
чай с сахаром №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>465</b>	<b>12</b>	<b>13,3</b>	<b>53,8</b>	<b>394,5</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	2011
Щи из свежей капусты с картофелем №67	180	1,5	5	7,2	71,6	67	2011
Котлеты рыбные Любительские №256	70	9,2	7	4,2	125	256	2011
Рис отварной №315	130	3,1	4,6	33,2	191,3	315	2011
Кисель из повидла №383	180	0,1	0	25,5	101,7	383	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>19</b>	<b>17,2</b>	<b>102,2</b>	<b>642,2</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	3	2,4	37,5	183	ТТК № 8,9,10	2011
Компот из сушеных фруктов (изюм) №376	200	0,4	0,1	28,2	116,5	376	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>3,4</b>	<b>2,5</b>	<b>65,7</b>	<b>299,5</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>34,4</b>	<b>33</b>	<b>221,7</b>	<b>1336,2</b>		



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Капа жидкая молочная (манная) №185	200	6,1	4,8	31,6	176	185
Масло (порциями) №6	10	0	7,2	0	74,8	6
Чай с молоком №394	200	3	2,5	15,6	97,3	394
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>12,1</b>	<b>14,2</b>	<b>66,7</b>	<b>440</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5
Суп картофельный с макаронными изделиями №82	180	2,3	2,2	16,2	94,4	82
Птица, тушенная в соусе с овощами №302	200	15,8	16,4	15,1	259,6	302
Компот из свежих плодов (яблок) №372	180	0,1	0,1	20,9	86	372
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК № 6
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>23,3</b>	<b>19,3</b>	<b>84,3</b>	<b>592,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Бутерброд с маслом и повидлом №2	30/5/15	2,3	3,7	27,4	156,7	2
Какао с молоком №397	200	3,9	3,3	16,6	112,1	397
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>7</b>	<b>44</b>	<b>268,8</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>41,6</b>	<b>40,5</b>	<b>195</b>	<b>1301,4</b>	

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5,4	6,5	35,3	227,4	175
Чай с лимоном №393	180/10/7	0,2	0	10	41,7	393
Бутерброд с маслом и сыром №3	50/5/10	6,1	8,2	24,3	205,2	3
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>462</b>	<b>11,7</b>	<b>14,7</b>	<b>69,6</b>	<b>474,3</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5
Борщ с капустой и картофелем №57	180	1,5	5	10	82,5	57
Тефтели мясные (2 вариант) №287	70	9,3	10,9	8,5	173	287
Пюре картофельное №321	130	2,7	3,9	18,5	124,4	321
Компот из сушеных фруктов №376	180	0	0	14	55,8	376
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК № 6
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК № 7
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>18,6</b>	<b>20,4</b>	<b>83,1</b>	<b>588,3</b>	
<b>Полдник</b>						
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	3	2,4	37,5	183	ТТК № 8,9,10
Кофейный напиток с молоком №395	200	3,1	2,4	17	102,5	395
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,1</b>	<b>4,8</b>	<b>54,5</b>	<b>285,5</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>36,4</b>	<b>39,9</b>	<b>207,2</b>	<b>1348,1</b>	



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная (геркулесовая) №168	200	9,7	10,7	33,8	243,4	168	2011
Масло (порциями) №6	10	0	7,2	0	74,8	6	2011
Чай с сахаром №392	190/10	0,1	0	9,8	39,4	392	2011
Хлеб пшеничный	40	3	0,2	19,5	91,9	ТТК № 6	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>450</b>	<b>12,8</b>	<b>18,1</b>	<b>63,1</b>	<b>449,5</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	2011
Суп картофельный с бобовыми (горох) №81	180	4,6	4,4	15,2	117,8	81	2011
Котлета рубленая из птицы №305	70	11,5	11,6	11,5	197,7	305	2011
Макаронные изделия отварные с маслом №205	130	4,9	4,1	31,1	185,5	205	2011
Кисель из повидла №383	180	0,1	0	25,5	101,7	383	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>26,2</b>	<b>20,7</b>	<b>115,4</b>	<b>755,3</b>		
<b>Полдник</b>							
Бутерброд с маслом и повидлом №2	30/5/15	2,3	3,7	27,4	156,7	2	2011
Компот из сушеных фруктов (изюм) №376	200	0,4	0,1	28,2	116,5	376	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>2,7</b>	<b>3,8</b>	<b>55,6</b>	<b>273,2</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>41,7</b>	<b>42,6</b>	<b>234,1</b>	<b>1478</b>		

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями №93	200/2	5,8	5,1	19,7	149,9	93	2011
Бутерброд с маслом и сыром №3	50/5/10	6,1	8,2	24,3	205,2	3	2011
Чай с молоком №394	200	3	2,5	15,6	97,3	394	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>472</b>	<b>14,9</b>	<b>15,8</b>	<b>59,6</b>	<b>452,4</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,3	20,4	ТТК № 1,2,3,4,5	2011
Щи из свежей капусты с картофелем №67	180	1,5	5	7,2	71,6	67	2011
Рагу из птицы №289	200	14,9	20,5	13,6	279,7	289	2011
Компот из свежих плодов (яблоко) №372	180	0,1	0,1	20,9	86	372	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>21,6</b>	<b>26,2</b>	<b>73,8</b>	<b>589,9</b>		
<b>Полдник</b>							
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	3	2,4	37,5	183	ТТК № 8,9,10	
Какао с молоком №397	200	3,9	3,3	16,6	112,1	397	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>250</b>	<b>6,9</b>	<b>5,7</b>	<b>54,1</b>	<b>295,1</b>		
<b>Всего за день:</b>		<b>43,4</b>	<b>47,7</b>	<b>187,5</b>	<b>1337,4</b>		



10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г			
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная рисовая №174	200	5,6	9,8	41	174	2011
Хлеб пшеничный	50	3,7	0,3	24,3	ТТК № 6	
Масло (порциями) №6	10	0	7,2	0	6	2011
Кофейный напиток с молоком №395	200	3,1	2,4	17	395	2011
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>460</b>	<b>12,4</b>	<b>19,7</b>	<b>82,3</b>	<b>575,4</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи по сезону (огурец свежий, помидор свежий, капуста квашеная, огурец соленый, помидор соленый, свекла отварная)	50	0,8	0,1	4,3	ТТК № 1,2,3,4,5	
Борщ с капустой и картофелем №57	180	1,5	4	10	57	2011
Плов из птицы №304	200	17,7	22,7	25,3	304	2011
Компот из сушеных фруктов №376	180	0	0	14	376	2011
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	ТТК № 6	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	ТТК № 7	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>670</b>	<b>24,3</b>	<b>27,3</b>	<b>81,4</b>	<b>644,6</b>	
<b>Полдник</b>						
Кондитерское изделие (пряник, печенье, вафли)	50	3	2,4	37,5	ТТК № 8,9,10	2011
Чай с лимоном №393	200/7	0,2	0	10	393	
<b>Итого за прием пищи:</b>	<b>257</b>	<b>3,2</b>	<b>2,4</b>	<b>47,5</b>	<b>224,7</b>	
<b>Всего за день:</b>		<b>39,9</b>	<b>49,4</b>	<b>211,2</b>	<b>1444,7</b>	

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием детей дошкольного возраста 3-7 лет

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

	б	ж	уг	ккал
Итого				
Итого за период	398,3	423,1	2 110,1	13 793,0
Среднее значение за период	39,8	42,3	211,0	1379,3

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-584с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.