

УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ
«Адаптивная школа-интернат «Ступени» г. Перми
Т.Н.Крутикова



приказ № 153/2 от 26.02.2021
«Об утверждении 10-дневного меню (весна)»

ПРИМЕРНОЕ

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста

(с 3-х лет до 7-ми лет)

весенне - летний период

2021 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день			90,00	66,00	296,00	2307,00	
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200/5	8,97	8,66	34,17	251,25	284/1
	Сыр порц.	10	2,60	2,65	0,35	35,56	/1
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	104/1
	Какао с молоком	200	3,63	3,65	24,97	148,47	508п/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16,70	15,54	69,77	487,68	
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый	100					532/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	1,00	6,06	4,90	78,78	1п/2
	Борщ с капустой и картофелем	200/10	2,22	6,67	13,24	122,51	133п/5
	Печень говяжья по-строгановски	80	17,33	14,93	6,27	230,08	403п/5
	Макаронные изделия отварные	150	5,70	4,81	36,07	210,59	297п/5
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,28		18,01	216,52	644/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			30,58	33,07	98,44	955,88	
ПОЛДНИК	Апельсин	1	1,62		14,58	68,04	118п/1
	Пряники	1	1,44	0,84	23,31	100,74	308п/1
	Кефир	180	5,22	5,76	15,30	156,60	535п/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			8,28	6,60	53,19	325,38	
УЖИН	Сырники из творога	150	31,09	10,60	33,26	352,74	326п/5
	Кисель (подлив)	50	0,03	0,02	2,91	11,84	516п/5
	Чай с сахаром	180			13,99	55,93	713/1
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			34,92	11,02	74,76	537,71	
ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день			57,00	54,00	256,00	1879,00	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,92	7,98	36,94	252,25	273п/5
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	104/1
	Сыр порц.	10	2,60	2,65	0,35	35,56	/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,26	15,29	103,88	514п/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			15,93	14,76	68,00	470,29	
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый	100					532/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
ОБЕД	Салат витаминный	60	0,68	6,03	6,38	83,42	5п/5
	Рассольник "Ленинградский"	250/10	3,85	7,23	24,24	177,12	139п/5
	Рыба припущенная в молоке	100	15,64	9,63	3,19	162,02	342п/5
	Картофельное пюре	150	3,26	5,37	21,71	148,73	434п/5
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,28		18,01	216,52	644/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	/1

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступ

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,76	28,86	93,48	885,21	
ПОЛДНИК	Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка.	180					535п/5
	Пряники	1	1,44	0,84	23,31	100,74	308п/1
	Яблоко	1	0,48		11,76	53,28	118п/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			1,92	0,84	35,07	154,02	
УЖИН	Свекла тушенная в молочном соусе	200	4,65	6,75	20,89	163,00	76/1
	Яйцо вареное (1/2)	1/2	2,54	2,30	0,14	31,40	/1
	Чай с лимоном	180	0,05		14,16	57,90	505п/5
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			11,04	9,45	59,79	369,50	
ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день			73,00	72,00	257,00	1993,00	
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	13,52	19,82	3,57	247,16	307п/1
	Сыр порц.	10	2,60	2,65	0,35	35,56	/1
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	104/1
	Чай с молоком	200	1,45	1,60	17,34	89,91	507п/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			19,82	24,94	36,68	451,23	
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый	100					532/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
ОБЕД	Свекла отварная	50	0,80	0,05	4,66	22,26	221/7
	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,16	6,70	9,62	108,44	147п/5
	Котлеты из говядины	80	16,31	12,12	14,33	231,66	386п/5
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,78	6,59	39,52	252,14	243п/5
	Напиток морковно-яблочный	180	0,53	0,04	12,65	53,94	541п/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			31,63	26,10	100,73	765,84	
ПОЛДНИК	Булочка молочная	80	7,67	3,83	47,03	253,69	585п/5
	Кефир	180	5,22	5,76	15,30	156,60	535п/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			12,89	9,59	62,33	410,29	
УЖИН	Овощи, припущенные в молочном соусе	200	4,70	10,57	19,14	192,31	229/1
	Чай с сахаром	180			13,99	55,93	713/1
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			8,50	10,97	57,73	365,44	
ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день			76,00	71,00	264,00	2141,00	
ЗАВТРАК	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	7,28	8,77	29,66	227,47	272п/5
	Сыр порц.	10	2,60	2,65	0,35	35,56	/1
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	104/1

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступ

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Какао с молоком	200	3,63	3,65	24,97	148,47	508п/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			15,76	15,94	70,40	490,10	
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый	100					532/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
ОБЕД	Огурец свежий	50	0,40	0,05	1,25	7,00	112п/1
	Суп картофельный с клецками	250	2,70	3,97	15,89	110,58	151п/5
	Котлеты, куриные припущенные	70	17,34	16,69	7,34	248,33	417п/5
	Капуста тушеная	150	3,78	7,20	15,69	144,57	428п/5
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,28		18,01	216,52	644/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			28,55	28,51	78,13	824,40	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	534п/5
	Печенье	2	3,00	4,72	29,96	166,84	609п/5
	Апельсин	1	1,62		14,58	68,04	118п/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			10,42	11,12	53,94	354,88	
УЖИН	Картофельное пюре с морковью	150	2,94	5,62	18,33	136,96	206/1
	Рыба запеченная в омлете	80	14,70	9,12	4,83	160,04	343п/5
	Чай с лимоном	180	0,05		14,16	57,90	505п/5
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			21,49	15,14	61,92	472,10	
ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день			72,00	60,00	297,00	2030,00	
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	200	5,14	5,86	19,71	153,25	0/1
	Яйцо вареное (1/2)	1/2	2,54	2,30	0,14	31,40	/1
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	104/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,26	15,29	103,88	514п/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,09	12,29	50,56	367,13	
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый	100					532/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,06	5,02	50,91	51п/5
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,73	3,76	21,94	144,93	149п/1
	Жаркое по-домашнему	200	22,48	16,34	18,10	309,44	379/5
	Компот из яблок с лимоном	180	0,23		22,55	93,78	242/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			32,35	23,76	87,56	696,46	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	534п/5
	Яблоко	1	0,60		14,70	66,60	118п/1
	Ватрушка с повидлом	80	5,35	2,61	58,60	279,76	802/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			11,75	9,01	82,70	466,36	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступ

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
УЖИН	Запеканка капустная	200	9,11	11,41	34,09	278,02	224п/5
	Соус молочный к блюдам	50	0,61	1,42	2,10	23,69	446п/5
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	/1
	Чай с молоком	180	1,31	1,44	15,60	80,93	507п/5
ИТОГО ЗА УЖИН			14,83	14,67	76,39	499,84	
ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день			72,00	72,00	242,00	2061,00	
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,33	6,78	31,95	215,08	268п/5
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	104/1
	Сыр порц.	10	2,60	2,65	0,35	35,56	/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,26	15,29	103,88	514п/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14,34	13,56	63,01	433,12	
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый	100					532/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
ОБЕД	Огурец консервированный	50	0,40		0,85	5,45	/1
	Суп картофельный с рыбой	250	11,20	5,99	20,22	180,04	41/2
	Суфле из кур	70	23,35	28,29	2,79	358,40	413п/5
	Картофельное пюре с морковью	150	2,94	5,62	18,33	136,96	206/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,28		18,01	216,52	644/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			42,22	40,50	80,15	994,77	
ПОЛДНИК	Пряники	1	1,44	0,84	23,31	100,74	308п/1
	Кефир	180	5,22	5,76	15,30	156,60	535п/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			6,66	6,60	38,61	257,34	
УЖИН	Овощи, припущенные в молочном соусе	200	4,96	10,62	21,26	202,32	229/1
	Чай с сахаром	180			13,99	55,93	713/1
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			8,76	11,02	59,85	375,45	
ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день			78,00	82,00	260,00	2102,00	
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	31,87	12,21	24,89	336,95	319п/5
	Кисель (подлив)	50	0,03	0,02	2,91	11,84	516п/5
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	104/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,26	15,29	103,88	514п/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			37,31	16,36	58,51	531,27	
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый	100					532/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	60	0,55	6,03	4,29	74,74	21п/5
	Рассольник "Домашний"	250/10	2,56	6,85	15,44	134,58	137п/5

Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8

Возрастная категория: Д/с МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступ

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Печень говяжья по-строгановски	80	13,90	12,48	5,04	189,01	403п/5
	Картофель отварной	150	3,07	4,91	24,41	154,35	179п/5
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,43		23,53	97,42	237/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	/1
	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,20	
ИТОГО ЗА ОБЕД			28,78	35,37	100,22	844,70	
ПОЛДНИК	Булочка "Домашняя"	80	5,49	9,37	48,35	299,93	274/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			5,49	9,37	48,35	299,93	
УЖИН	Винегрет овощной	200	2,46	20,27	14,51	251,30	82п/5
	Чай с лимоном	180	0,05		14,16	57,90	505п/5
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			6,31	20,67	53,27	426,40	
ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день			93,00	63,00	280,00	2083,00	
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,41	9,92	28,37	225,32	266п/5
	Яйцо вареное (1/2)	1/2	2,54	2,30	0,14	31,40	/1
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	104/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,26	15,29	103,88	514п/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,36	16,35	59,22	439,20	
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый	100					532/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
ОБЕД	Салат из белокачанной капусты	60	1,00	6,06	4,90	78,78	1п/2
	Свекольник	250/10	2,55	4,84	17,57	124,51	136п/5
	Плов из отварной говядины	200	26,02	14,62	33,44	369,40	380/6
	Компот из апельсинов с яблоками	180	0,43		23,53	97,42	237/2
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			33,05	26,12	99,39	767,51	
ПОЛДНИК	Булочка "Розовая"	70	5,83	1,73	39,49	197,35	272/2
	Кефир	180	5,22	5,76	15,30	156,60	535п/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			11,05	7,49	54,79	353,95	
УЖИН	Запеканка из творога	150	31,87	12,21	24,89	336,95	319п/5
	Кисель (подлив)	50	0,03	0,02	2,91	11,84	516п/5
	Чай с сахаром	180			13,99	55,93	713/1
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			35,70	12,63	66,39	521,92	
ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день			81,00	66,00	299,00	2119,00	
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,31	7,40	24,37	194,73	171п/5
	Яйцо вареное (1/2)	1/2	2,54	2,30	0,14	31,40	/1
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	104/1

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступ

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Чай с молоком	200	1,45	1,60	17,34	89,91	507п/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,55	12,17	57,27	394,64	
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый	100					532/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
ОБЕД	Свекла тушенная в сметанном соусе	60	1,28	3,60	5,60	60,13	86/1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	10,69	6,26	17,75	170,36	40/7
	Котлеты рыбные	80	11,72	2,46	8,01	100,89	351п/5
	Рис отварной	150	3,87	4,66	40,07	217,74	419п/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	/1
	Напиток морковно-яблочный	180	0,53	0,04	12,65	53,94	541п/5
ИТОГО ЗА ОБЕД			31,14	17,62	104,03	700,46	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	120,00	534п/5
	Шанежка с картофелем	70	10,66	9,87	58,63	366,96	572п/5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			16,46	16,27	68,03	486,96	
УЖИН	Запеканка из печени с рисом	70	11,31	11,00	11,88	192,39	5/1
	Капуста тушенная	180	4,50	8,23	18,72	169,47	428п/5
	Чай с лимоном	180	0,05		14,16	57,90	505п/5
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			19,66	19,63	69,36	536,96	
ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день			74,00	59,00	273,00	2070,00	
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,76	10,25	34,38	261,57	261п/5
	Сыр порц.	10	2,60	2,65	0,35	35,56	/1
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	104/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,26	15,29	103,88	514п/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			15,77	17,03	65,44	479,61	
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый	100					532/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
ОБЕД	Огурец консервированный	50	0,40		0,85	5,45	/1
	Суп - пюре из разных овощей	250	3,11	4,51	13,12	106,41	167п/5
	Картофельная запеканка с мясом	200	26,34	18,25	27,10	378,09	387/6
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,28		18,01	216,52	644/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			34,18	23,36	79,03	803,87	
ПОЛДНИК	Печенье	2	3,00	4,72	29,96	166,84	609п/5
	Апельсин	1	1,62		14,58	68,04	118п/1
	Йогурт питьевой	180	9,00	5,76	6,30	122,40	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			13,62	10,48	50,84	357,28	

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступ

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
УЖИН	Макароны отварные с овощами	200	6,72	8,05	38,90	255,64	195/2
	Чай с сахаром	180			13,99	55,93	713/1
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			10,52	8,45	77,49	428,77	
ИТОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П			766,00	663,00	2725,00	20784,00	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ			77,00	66,00	272,00	2078,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			14,70	28,70	52,40		

Сформировано 10:17 25.02.21

Страница 7

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Санкт-Петербург: Издательство "ПрофиКС", 2002
- 2 Пермь, 2004 г.
- 5 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г.Пермь) Уральский региональный центр питания, 2013 год
- 6 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2012
- 7 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2001 г.