

Утверждаю:
Директор Крутикова Т. Н.

Менюготавливаемых 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		
ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день			88,00	77,00	325,00	2369,00	
ЗАВТРАК	Яйцо вареное (1/2)	1/2	2,54	2,30	0,14	31,40	/1
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,31	7,40	24,37	194,73	171п/5
	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	104/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,26	15,29	103,88	514п/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14,51	13,54	50,08	382,41	
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый	100					532/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	1,00	6,06	4,90	78,78	1п/2
	Рассольник "Ленинградский"	200/10	3,85	7,23	24,24	177,12	139п/5
	Котлеты из говядины	80	16,31	12,12	14,33	231,66	386п/5
	Соус томатный	30	0,33	0,94	2,16	18,41	462п/5
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,78	6,59	39,52	252,14	243п/5
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	1,61		47,24	191,46	531п/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			34,93	33,54	152,34	1046,97	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,80	6,40	17,00	174,00	535п/1
	Печенье	2	3,00	4,72	29,96	166,84	609п/5
	Яблоко	1	0,48		11,76	53,28	118п/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			9,28	11,12	58,72	394,12	
УЖИН	Рыба запеченная в омлете	120	22,15	13,09	7,22	234,98	343п/5
	Картофельное пюре с морковью	130	2,94	5,62	18,33	136,96	206/1
	Чай с сахаром	180			13,99	55,93	713/1
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,20	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			28,89	19,11	64,14	545,07	
ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день			88,00	60,00	271,00	2007,00	
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с рисом	150	26,74	10,85	30,99	328,57	324п/5
	Соус кисельный	50	0,14	0,09	8,02	33,24	0/1
	Какао с молоком	180	3,63	3,65	24,97	148,47	508п/5
	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	104/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			32,01	15,17	74,26	562,68	
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 бобовыми	200	5,73	3,76	21,94	144,93	149п/1
	Картофельная запеканка с мясом	200	26,60	18,57	29,10	390,03	387/6
	Соус молочный к блюдам	50	1,02	2,37	3,49	39,49	446п/5
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14		17,00	69,85	526п/5

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		
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			37,11	30,34	96,02	808,04	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,80	6,40	17,00	174,00	535п/1
	Булочка "молочная"	70	4,76	2,38	29,22	157,61	314/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			10,56	8,78	46,22	331,61	
УЖИН	Овощи, припущенные в молочном соусе	230	4,70	10,57	19,14	192,31	229/1
	Чай с сахаром	180			13,99	55,93	713/1
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,20	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			8,50	10,97	57,73	365,44	
ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день			72,00	84,00	248,00	2069,00	
ЗАВТРАК	Салат из моркови и яблок	50	0,46	5,03	3,57	62,29	21п/5
	Омлет натуральный	120	10,59	15,41	2,82	192,72	307п/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,26	15,29	103,88	514п/5
	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	104/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			15,71	24,28	31,96	411,29	
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый	100					532/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
ОБЕД	Салат из свеклы с чесноком	50	0,70	5,05	4,03	64,23	57п/5
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	2,16	6,70	9,62	108,44	147п/5
	Рыба припущенная в молоке	100	15,61	8,59	3,14	152,43	342п/5
	Макаронные изделия отварные с овощами	130	6,72	8,05	38,90	255,64	195/2
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14		17,00	69,85	526п/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			28,38	28,99	92,64	747,99	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,80	6,40	17,00	174,00	535п/1
	Печенье	2	3,00	4,72	29,96	166,84	609п/5
	Яблоко	1	0,48		11,76	53,28	118п/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			9,28	11,12	58,72	394,12	
УЖИН	Запеканка из печени с рисом	80	11,31	11,00	11,88	192,39	5/1
	Капуста тушеная	150	4,50	8,23	18,72	169,47	428п/5
	Чай с сахаром	180			13,99	55,93	713/1
	Хлеб ржаной	40	3,05	0,60	19,95	97,40	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			18,86	19,83	64,54	515,19	
ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день			89,00	68,00	299,00	2192,00	
ЗАВТРАК	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	7,28	8,77	29,66	227,47	272п/5
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	106п/5
	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	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	180	1,45	1,60	17,34	89,91	507п/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,83	13,60	57,63	405,34	
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый	100					532/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
ОБЕД	Салат витаминный	50	0,68	6,03	6,38	83,42	5п/5
	Борщ с капустой и картофелем	200/10	2,22	6,67	13,24	122,51	133п/5
	Печень говяжья по-строгановски	100	17,33	14,93	6,27	230,08	403п/5
	Картофельное пюре	130	3,26	5,37	21,71	148,73	434п/5
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	1,61		47,24	191,46	531п/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			28,15	33,60	114,79	873,60	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,80	6,40	17,00	174,00	535п/1
	Булочка "Розовая"	70	5,83	1,73	39,49	197,35	272/2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			11,63	8,13	56,49	371,35	
УЖИН	Запеканка из творога	150	31,87	12,21	24,89	336,95	319п/5
	Соус кисельный	50	0,14	0,09	8,02	33,24	0/1
	Напиток морковно-яблочный	180	0,53	0,04	12,65	53,94	541п/5
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			36,34	12,74	70,16	541,33	
ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день			65,00	57,00	279,00	1906,00	
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200/5	8,97	8,66	34,17	251,25	284/1
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	20/5	0,07	3,08	0,09	28,30	100п/5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,26	15,29	103,88	514п/5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,20	15,00	49,55	383,43	
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый	100					532/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
ОБЕД	Салат из свеклы с солен огурцами	50	0,62	5,04	3,32	61,09	21/7
	Суп из овощей со сметаной	200	3,08	2,80	11,34	84,06	148п/5
	Плов из отварной говядины	200	26,02	14,62	33,44	369,40	380/6
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	1,61		47,24	191,46	531п/5
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			35,13	22,86	119,94	823,21	
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,80	6,40	17,00	174,00	535п/1
	Печенье	2	3,00	4,72	29,96	166,84	609п/5
	Яблоко	1	0,48		11,76	53,28	118п/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			9,28	11,12	58,72	394,12	
УЖИН	Яйцо вареное (1/2)	1/2	2,54	2,30	0,14	31,40	/1
	Салат картофельный с огурцами	200	1,59	5,27	11,66	100,93	31а/5

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		
	солеными или квашеной капустой						
	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			7,93	7,97	50,39	305,46	
ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день			91,00	95,00	302,00	2430,00	
ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	200	5,14	5,86	19,71	153,25	0/1
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	106п/5
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,26	15,29	103,88	514п/5
	Батон нарезной	40	1,50	0,58	10,28	52,40	104/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,40	12,35	45,63	345,09	
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый	100					532/1
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ							
ОБЕД	Салат из моркови	50	0,69	6,04	5,44	79,60	19п/5
	Свекольник	200/10	2,55	4,84	17,57	124,51	136п/5
	Суфле из кур	80	26,66	32,11	3,20	407,54	413п/5
	Макароны отварные с овощами	130	6,72	8,05	38,90	255,64	195/2
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	1,61		47,24	191,46	531п/5
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	/1
ИТОГО ЗА ОБЕД			41,28	51,64	132,30	1156,15	
ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	180	5,80	6,40	9,40	120,00	534п/5
	Шанежка с картофелем	70	7,60	7,19	41,72	262,53	572п/5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			13,40	13,59	51,12	382,53	
УЖИН	Рыба запеченая с яйцом	95	16,56	11,91	12,61	224,00	142а/2
	Картофельное пюре	150	3,26	5,37	21,71	148,73	434п/5
	Чай с сахаром	180			13,99	55,93	713/1
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,20	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			23,62	17,68	72,91	545,86	
ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день			59,00	58,00	248,00	1783,00	
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,41	9,92	28,37	225,32	266п/5
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	20/5	0,07	3,08	0,09	28,30	100п/5
	Какао с молоком	180	3,63	3,65	24,97	148,47	508п/5
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	104/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			10,61	17,23	63,71	454,49	
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	200	2,47	3,59	10,49	85,12	167п/5
	Жаркое по-домашнему	200	22,48	16,34	18,10	309,44	379/5

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			
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,92	7,98	36,94	252,25	273п/5	
	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	20/5	0,07	3,08	0,09	28,30	100п/5	
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	104/1	
	Чай с молоком	180	1,45	1,60	17,34	89,91	507п/5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			10,94	13,24	64,65	422,86		
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый	100					532/1	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ								
ОБЕД	Салат картофельный	50	1,15	3,22	9,06	69,96	62п/5	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,90	2,00	20,83	113,30	152п/5	
	Котлеты, куриные припущенные	70	17,34	16,69	7,34	248,33	417п/5	
	Капуста тушеная	150	4,50	8,23	18,72	169,47	428п/5	
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14		17,00	69,85	526п/5	
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	/1	
	ИТОГО ЗА ОБЕД			29,08	30,74	92,90	768,31	
	ПОЛДНИК	Кефир	180	5,80	6,40	17,00	174,00	535п/1
Печенье		2	3,00	4,72	29,96	166,84	609п/5	
Яблоко		1	0,48		11,76	53,28	118п/1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			9,28	11,12	58,72	394,12		
УЖИН	Сырники из творога	150	31,09	10,60	33,26	352,74	326п/5	
	Соус кисельный	50	0,14	0,09	8,02	33,24	0/1	
	Напиток морковно-яблочный	180	0,53	0,04	12,65	53,94	541п/5	
	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,60	117,20	/1	
ИТОГО ЗА УЖИН			35,56	11,13	78,53	557,12		
ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день			61,00	81,00	278,00	2110,00		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,76	10,25	34,38	261,57	261п/5	
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,56	106п/5	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,16	3,26	15,29	103,88	514п/5	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,52	16,16	50,02	401,01		
10 ЧАСОВ	Сок фруктовый	100					532/1	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ								
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	50	0,55	6,03	4,29	74,74	21п/5	
	Рассольник "Домашний"	200/10	2,56	6,85	15,44	134,58	137п/5	
	Печень говяжья по-строгановски	100	17,33	14,93	6,27	230,08	403п/5	
	Картофель отварной	130	4,08	6,33	32,42	203,40	179п/5	
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	1,61		47,24	191,46	531п/5	
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	/1	
ИТОГО ЗА ОБЕД			29,18	34,74	125,61	931,66		

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		
ПОЛДНИК	Кефир	180	5,80	6,40	17,00	174,00	535п/1
	Булочка "Российская"	60	4,08	0,72	37,04	171,22	315/5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			9,88	7,12	54,04	345,22	
УЖИН	Яйцо вареное (1/2)	1/2	2,54	2,30	0,14	31,40	/1
	Винегрет овощной	200	2,46	20,27	14,51	251,30	82п/5
	Чай с сахаром	180			13,99	55,93	713/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	/1
ИТОГО ЗА УЖИН			8,04	22,89	48,32	432,39	
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П			757,00	704,00	2860,00	21045,00	
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ			76,00	70,00	286,00	2104,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности			14,40	30,10	54,40		

Сформировано 16:04 07.12.22

Страница 7

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

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