

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Адаптивная
школа-интернат «Ступени» г. Перми»

г. Т.Н. Крутикова
Дата 24.04.2025

**Десятидневное меню
приходящие воспитанники
детского сада
с 3 лет до 7 лет
(ВЕСНА-ЛЕТО)**

Утверждено: _____
Директор

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

Кружикова Т. Н.

№ реп.	Масса порции	наименование блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)						Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	3	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1																
ЗАВТРАК																
/1	3	Яйцо вареное (1/2)	2,54	2,30	0,14	31,42	0,01				11,00			0,50		
171п/5	200	Суп молочный с макаронными изделиями	5,85	5,92	19,49	154,61	0,09	1,82			171,67			0,15		
514п/5	180	Кофейный напиток с молоком	2,84	2,93	13,76	92,80	0,04	1,17			111,33			0,16		
104/1	40	Батон нарезной	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04				7,60			0,48		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14,23	12,31	53,95	383,51	0,18	2,99			301,6			1,29		
10 ЧАСОВ																
532/1	100	Сок фруктовый														
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ																
ОБЕД																
7a/2	50	Салат из квашеной капусты с луком	0,84	2,61	1,71	33,65	0,01	13,31			22,07			0,30		
137п/5	208	Рассольник "Домашний"	2,05	5,49	12,34	106,89	0,08	22,11			36,63			0,92		
228/1	130	Тефтели из говядины с соусом молочным	15,05	11,71	16,61	231,93	0,11	3,56			100,93			2,17		
243п/5	120	Каша гречневая рассыпчатая	7,01	5,51	31,51	203,61	0,24				16,42			3,74		
644/1	180	Компот из смеси сухофруктов	1,15		13,52	58,69	0,03	1,64			48,04			1,78		
/1	50	Хлеб ржаной	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80		
ИТОГО ЗА ОБЕД			29,15	25,92	95,64	732,17	0,56	40,62			238,6			10,71		
ПОЛДНИК																
535п/1	180	Кефир	5,22	5,76	15,30	133,92	0,05	1,08			214,20			0,18		
609п/5	2	Печенье	2,25	3,54	22,47	130,74	0,02				6,00			0,30		
118п/1	1	Яблоко *	0,48		11,76	48,96	0,04	12,00			19,20			2,64		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			7,95	9,30	49,53	313,62	0,11	13,08			239,4			3,12		

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
УЖИН														
266/1	Голубцы овощные	200	6,27	4,79	39,19	224,87	0,09	56,40			79,98			1,59
444п/5	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	40	1,40	2,53	3,72	43,26	0,02	0,52			48,95			0,07
713/1	Чай с сахаром	180			9,01	36,05					0,33			0,03
/1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
ИТОГО ЗА УЖИН			10,71	7,64	71,60	397,94	0,15	56,92			137,3			2,13
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ			62,00	55,00	271,00	1827,00	1,00	114,00			917,0			17,00

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2														
ЗАВТРАК														
274п/5	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,65	7,17	33,42	220,66	0,07	1,53			145,66			0,47
/1	Масло сл. порц.	5	0,07	3,08	0,09	28,28					1,45			0,02
104/1	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04				7,60			0,48
508п/5	Какао с молоком	180	3,27	3,29	22,47	132,51	0,04	1,17			112,00			0,73
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,99	14,70	76,54	486,13	0,15	2,70			266,7			1,70
10 ЧАСОВ														
532/1	Сок фруктовый	100												
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ														
ОБЕД														
/1	Огулец консервированный	50	0,40		0,85	5,00	0,01	2,50			11,50			0,30
167п/5	Суп - пюре из разных овощей	200	2,47	3,59	10,49	84,23	0,06	14,99			58,24			0,60
379/5	Жаркое по-домашнему	200	22,48	16,34	18,10	309,33	0,20	22,20			24,84			3,98
526п/5	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14		17,00	68,58	0,01	3,60			6,17			0,83
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80
ИТОГО ЗА ОБЕД			28,54	20,53	66,39	564,54	0,37	43,29			115,3			7,51
ПОЛДНИК														
535п/1	Кефир	180	5,22	5,76	15,30	133,92	0,05	1,08			214,20			0,18
314/1	Булочка "молочная"	70	6,67	3,31	40,91	220,09	0,10	0,36			46,33			0,75
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			11,89	9,07	56,21	354,01	0,15	1,44			260,5			0,93
УЖИН														
319п/5	Запеканка из творога	170	35,86	13,22	23,90	358,03	0,09	0,82			275,44			0,99
-	Соус кисельный	40	0,14	0,09	2,03	9,45	0,01	2,07			4,50			0,42
713/1	Чай с сахаром	180			9,00	36,00					0,30			0,03

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе **Меню приготавливаемых блюд**

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
/1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44		
	ИТОГО ЗА УЖИН		39,04	13,63	54,61	497,24	0,14	2,89			288,2			1,88		
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		91,00	58,00	254,00	1902,00	1,00	50,00			931,0			12,00		

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.						Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Mg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4																			
ЗАВТРАК																			
272п/5	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	7,28	8,77	29,66	226,58	0,19	1,53			159,22				1,27				
/1	Масло сл. порц.	5	0,07	3,08	0,09	28,28					1,45				0,02				
104/1	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04				7,60				0,48				
507п/5	Чай с молоком	180	1,31	1,44	11,12	62,63	0,02	0,58			54,30				0,08				
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,66	14,45	61,43	422,17	0,25	2,12			222,6				1,85				
10 ЧАСОВ																			
532/1	Сок фруктовый	100																	
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ																			
ОБЕД																			
11/1	Салат из моркови с зеленым горошком	50	1,08	5,04	3,72	64,44	0,04	3,75			13,45				0,39				
133п/5	Борщ с капустой и картофелем	208	1,78	5,34	10,61	97,44	0,04	16,62			42,15				1,04				
403п/5	Печень говяжья по-строгановски	100	17,33	14,93	6,27	228,85	0,29	30,97			24,85				6,51				
434п/5	Картофельное пюре	150	3,26	5,37	21,71	148,26	0,16	25,49			41,56				1,17				
526п/5	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14		17,00	68,58	0,01	3,60			6,17				0,83				
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50				1,80				
ИТОГО ЗА ОБЕД			26,64	31,28	79,26	704,97	0,63	80,43			142,7				11,74				
ПОЛДНИК																			
535п/1	Кефир	180	5,22	5,76	15,30	133,92	0,05	1,08			214,20				0,18				
560п/5	Ватрушка с творогом	70	10,61	4,50	32,87	214,47	0,08	0,14			58,56				0,79				
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			15,83	10,26	48,17	348,39	0,13	1,22			272,8				0,97				
УЖИН																			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
340п/5	Кнели рыбные припущенные	80	11,80	1,64	4,68	80,69	0,09	0,64			57,26			0,67		
105/1	Плов "Бухарский"	130	2,66	12,34	24,24	218,67	0,05	3,88			22,32			0,73		
541п/5	Напиток морковно-яблочный	180	0,53	0,04	12,65	53,08	0,02	2,97			12,21			0,53		
/1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44		
ИТОГО ЗА УЖИН			18,03	14,34	61,25	446,20	0,20	7,49			99,8			2,37		
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ			72,00	70,00	250,00	1922,00	1,00	91,00			738,0			17,00		

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе" Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3																
ЗАВТРАК																
270п/5	Каша молочная пшеничная жидкая	200	9,37	6,68	37,78	248,64	0,12	1,30			221,60			0,94		
106п/5	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,65		0,28			100,50			0,09		
104/1	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04				7,60			0,48		
514п/5	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,93	13,76	92,80	0,04	1,17			111,33			0,16		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК																
10 ЧАСОВ																
532/1	Сок фруктовый	100														
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ																
ОБЕД																
57п/5	Салат из свеклы с чесноком	50	0,70	5,05	4,03	64,27	0,01	4,53			17,10			0,63		
148п/5	Суп из овощей со сметаной	208	1,81	5,38	8,32	88,84	0,06	21,53			38,04			0,71		
342п/5	Рыба припущенная в молоке	100	15,61	8,59	3,14	152,38	0,10	3,32			67,10			4,69		
195/2	Макароны отварные с овощами	130	4,36	5,23	25,27	165,67	0,07	3,65			17,77			0,38		
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,15		13,52	58,69	0,03	1,64			48,04			1,78		
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80		
ИТОГО ЗА ОБЕД																
ПОЛДНИК																
535п/1	Кефир	180	5,22	5,76	15,30	133,92	0,05	1,08			214,20			0,18		
609п/5	Печенье	2	2,25	3,54	22,47	130,74	0,02				6,00			0,30		
118п/1	Яблоко	1	0,48		11,76	48,96	0,04	12,00			19,20			2,64		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК																
УЖИН																
229/1	Овощи, припущенные в молочном соусе	230	5,41	12,14	22,00	218,86	0,15	41,55			142,59			1,45		

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
713/1	Чай с сахаром	180			9,01	36,05					0,33			0,03
/1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
ИТОГО ЗА УЖИН			8,45	12,46	50,69	348,67	0,19	41,55			150,9			1,92
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ			61,00	60,00	247,00	1771,00	1,00	92,00			1034,0			17,00

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5														
ЗАВТРАК														
261п/5	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,70	7,18	39,29	252,47	0,08	1,43			172,80			0,98
106п/5	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,65		0,28			100,50			0,09
104/1	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04				7,60			0,48
514п/5	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,93	13,76	92,80	0,04	1,17			111,33			0,16
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16,14	13,92	73,96	485,60	0,16	2,88			392,2			1,71
10 ЧАСОВ														
532/1	Сок фруктовый	100												
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ														
ОБЕД														
51п/5	Салат из свеклы отварной	50	0,71	2,55	4,18	42,48	0,01	4,75			17,58			0,67
160п/5	Суп крестьянский с крупой	200	1,71	5,46	8,55	90,15	0,05	16,03			33,64			0,63
417п/5	Котлеты, куриные припущенные	70	17,34	16,69	7,34	248,89	0,08	1,80			38,12			1,55
229/1	Овощи, припущенные в молочном соусе	150	3,54	7,90	14,29	142,41	0,10	27,10			91,86			0,94
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,15		13,52	58,69	0,03	1,64			48,04			1,78
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,50	33,20	67,83	680,02	0,36	51,32			243,7			7,37
ПОЛДНИК														
535п/1	Кефир	180	5,22	5,76	15,30	133,92	0,05	1,08			214,20			0,18
609п/5	Печенье	2	2,25	3,54	22,47	130,74	0,02				6,00			0,30
118п/1	Яблоко	1	0,48		11,76	48,96	0,04	12,00			19,20			2,64
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			7,95	9,30	49,53	313,62	0,11	13,08			239,4			3,12
УЖИН														
/1	Яйцо вареное (1/2)	3	2,54	2,30	0,14	31,42	0,01				11,00			0,50

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У	Э		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
82п/5	Винегрет овощной	200	2,46	20,27	14,51	250,24	0,09	18,60			43,38			1,54	
713/1	Чай с сахаром	180			9,01	36,05					0,33			0,03	
/1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44	
ИТОГО ЗА УЖИН			8,04	22,89	43,34	411,47	0,14	18,60			62,7			2,51	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ			60,00	79,00	235,00	1891,00	1,00	86,00			938,0			15,00	

МАОУ "Адаптивная школа-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ПЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1															
ЗАВТРАК															
-	Суп молочный рисовый	200	5,14	5,86	19,71	152,12	0,07	1,82			169,84			0,31	
106п/5	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,65		0,28			100,50			0,09	
104/1	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04				7,60			0,48	
514п/5	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,93	112,56	488,01	0,04	1,17			114,30			0,45	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			13,58	12,60	153,18	780,46	0,15	3,27			392,2			1,33	
10 ЧАСОВ															
532/1	Сок фруктовый	100													
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ															
ОБЕД															
427п/5	Морковь отварная	50		2,50		22,48									
136п/5	Свекольник	208	1,99	5,42	13,97	112,48	0,05	13,98			42,19			1,29	
413п/5	Суфле из кур	80	26,66	32,27	3,19	409,88	0,11	2,57			54,95			2,57	
195/2	Макароны отварные с овощами	130	4,36	5,23	25,27	165,67	0,07	3,65			17,77			0,38	
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,15		13,52	58,69	0,03	1,64			48,04			1,78	
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80	
ИТОГО ЗА ОБЕД			37,21	46,02	75,90	866,60	0,35	21,84			177,5			7,82	
ПОЛДНИК															
535п/1	Кефир	180	5,22	5,76	15,30	133,92	0,05	1,08			214,20			0,18	
609п/5	Печенье	2	2,25	3,54	22,47	130,74	0,02				6,00			0,30	
118п/1	Яблоко	1	0,48		11,76	48,96	0,04	12,00			19,20			2,64	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			7,95	9,30	49,53	313,62	0,11	13,08			239,4			3,12	
УЖИН															
5/1	Запеканка из печени с рисом	70	11,31	11,00	11,88	191,72	0,18	19,69			16,90			4,11	
439п/5	Сложный гарнир (картофель)	150	3,06	5,23	19,28	136,33	0,11	45,29			42,14			1,26	

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г,мг)				Минеральные вещества (г,мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	отварной с капустой тушеной)													
713/1	Чай с сахаром	180			9,00	36,00					0,30			0,03
/1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
	ИТОГО ЗА УЖИН		17,41	16,55	59,84	457,81	0,33	64,98			67,3			5,84
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		76,00	84,00	338,00	2418,00	1,00	103,00			876,0			18,00

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2																
ЗАВТРАК																
266л/5	Каша "Дружба"	200	5,35	6,85	28,29	196,16	0,10	1,33			131,85			0,62		
/1	Масло сл. порц.	5	0,07	3,08	0,09	28,28					1,45			0,02		
104/1	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04				7,60			0,48		
508л/5	Какао с молоком	180	3,34	3,33	22,50	133,33	0,04	1,17			112,38			0,80		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК																
			11,76	14,42	71,44	462,45	0,18	2,50			253,3			1,92		
10 ЧАСОВ																
532/1	Сок фруктовый	100														
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ																
ОБЕД																
57л/5	Салат из свеклы с чесноком	50	0,70	5,05	4,03	64,27	0,01	4,53			17,10			0,63		
149л/1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,57	3,01	17,49	115,29	0,20	11,30			29,74			1,68		
387/6	Картофельная запеканка с мясом	200	26,60	18,57	29,10	389,87	0,28	33,00			33,46			4,93		
446л/5	Соус молочный к блюдам	40	0,82	1,89	2,78	31,42	0,01	0,26			24,95			0,05		
526л/5	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14		17,00	68,58	0,01	3,60			6,17			0,83		
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80		
ИТОГО ЗА ОБЕД																
			35,88	29,12	90,35	766,83	0,60	52,69			125,9			9,92		
ПОЛДНИК																
535л/1	Кефир	180	5,22	5,76	15,30	133,92	0,05	1,08			214,20			0,18		
272/2	Булочка "Розовая"	70	5,83	1,73	39,49	196,96	0,10	0,42			15,68			0,80		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК																
			11,05	7,49	54,79	330,88	0,15	1,50			229,9			0,98		
УЖИН																
19/1	Суфле творожное	170	30,33	17,92	26,81	389,73	0,09	0,98			256,81			1,18		
-	Соус кисельный	40	0,05	0,04	0,81	3,78		0,83			1,80			0,17		

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
713/1	Чай с сахаром	180			9,00	36,00					0,30			0,03	
/1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44	
	ИТОГО ЗА УЖИН		33,42	18,28	56,30	523,27	0,13	1,81			266,9			1,82	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		92,00	69,00	273,00	2083,00	1,00	58,00			876,0			15,00	

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У	В		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3																	
ЗАВТРАК																	
261п/5	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,70	7,18	39,29	252,47	0,08	1,43			172,80			0,98			
106п/5	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,65		0,28			100,50			0,09			
104/1	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04				7,60			0,48			
514п/5	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,93	13,76	92,80	0,04	1,17			111,33			0,16			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16,14	13,92	73,96	485,60	0,16	2,88			392,2			1,71			
10 ЧАСОВ																	
532/1	Сок фруктовый	100															
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ																	
ОБЕД																	
8/5	Салат из квашеной капусты с яблоком	50	0,53	5,00	2,76	58,12	0,02	9,55			15,28			0,60			
139п/5	Рассольник "Ленинградский"	208	2,29	5,77	14,24	117,94	0,09	13,43			29,16			0,96			
134/1	Котлеты рыбные любительские	80	10,14	5,66	5,01	111,50	0,07	1,96			36,30			2,95			
434п/5	Картофельное пюре	150	3,26	5,37	21,71	148,26	0,16	25,49			41,56			1,17			
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,15		13,52	58,69	0,03	1,64			48,04			1,78			
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80			
ИТОГО ЗА ОБЕД			20,42	22,40	77,19	591,91	0,46	52,07			184,8			9,26			
ПОЛДНИК																	
535п/1	Кефир	180	5,22	5,76	15,30	133,92	0,05	1,08			214,20			0,18			
609п/5	Печенье	2	2,25	3,54	22,47	130,74	0,02				6,00			0,30			
118п/1	Яблоко	1	0,48		11,76	48,96	0,04	12,00			19,20			2,64			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			7,95	9,30	49,53	313,62	0,11	13,08			239,4			3,12			
УЖИН																	
/1	Яйцо вареное (1/2)	3	2,54	2,30	0,14	31,42	0,01				11,00			0,50			

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
76/1	Свекла тушеная в молочном соусе	200	4,65	6,75	20,89	162,76	0,06	19,55			132,70			2,75
		180			9,00	36,00					0,30			0,03
713/1	Чай с сахаром	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44
/1	Хлеб пшеничный		10,23	9,37	49,71	323,94	0,11	19,55			152,0			3,72
	ИТОГО ЗА УЖИН		55,00	55,00	250,00	1715,00	1,00	88,00			968,0			18,00
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ													

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4																
ЗАВТРАК																
273л/5	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,92	7,98	36,94	251,22	0,21	1,46			146,80			1,23		
/1	Масло сл. порц.	5	0,07	3,08	0,09	28,28					1,45			0,02		
104/1	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04				7,60			0,48		
507л/5	Чай с молоком	180	1,31	1,44	11,12	62,63	0,02	0,58			54,30			0,08		
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			12,30	13,66	68,71	446,81	0,27	2,04			210,2			1,81		
10 ЧАСОВ																
532/1	Сок фруктовый	100														
ИТОГО ЗА 10 ЧАСОВ																
ОБЕД																
62л/5	Салат картофельный	50	0,96	2,69	7,55	58,16	0,05	9,25			6,84			0,45		
152л/5	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	1,60	16,66	90,33	0,08	13,20			12,74			0,67		
417л/5	Котлеты, куриные припущенные	70	17,34	16,69	7,34	248,89	0,08	1,80			38,12			1,55		
428л/5	Капуста тушеная	150	3,69	6,80	15,52	137,99	0,07	75,26			83,58			1,34		
526л/5	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14		17,00	68,58	0,01	3,60			6,17			0,83		
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80		
ИТОГО ЗА ОБЕД			27,50	28,38	84,02	701,35	0,38	103,11			162,0			6,64		
ПОЛДНИК																
535л/1	Кефир	180	5,22	5,76	15,30	133,92	0,05	1,08			214,20			0,18		
572л/5	Шанежка с картофелем	70	7,60	7,19	41,72	261,84	0,16	9,97			59,48			1,27		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			12,82	12,95	57,02	395,76	0,21	11,05			273,7			1,45		
УЖИН																
326л/5	Сырники из творога	170	35,19	11,58	35,69	387,63	0,10	0,77			259,76			1,08		

МАОУ "Адаптивная шко-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (з, мг)					Минеральные вещества (з, мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5																	
ЗАВТРАК																	
268п/5	Каша манная молочная жидкая	200	6,33	6,78	31,95	214,10	0,08	1,38			135,00			0,46			
106п/5	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,60	2,65	0,35	35,65		0,28			100,50			0,09			
104/1	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,68	0,04				7,60			0,48			
514п/5	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,93	13,76	92,80	0,04	1,17			111,33			0,16			
532/1	Сок фруктовый	100															
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14,77	13,52	66,62	447,23	0,16	2,83			354,4			1,19			
ОБЕД																	
51п/5	Салат из свеклы отварной	50	0,71	2,55	4,18	42,48	0,01	4,75			17,58			0,67			
147п/5	Щи из свежей капусты с картофелем	208	1,73	5,37	7,70	85,88	0,05	24,67			41,69			0,71			
412п/5	Рагу из птицы	220	19,33	24,61	20,72	381,65	0,20	26,02			35,92			2,77			
644/1	Компот из смеси сухофруктов	180	1,15		13,52	58,69	0,03	1,64			48,04			1,78			
/1	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	0,09				14,50			1,80			
ИТОГО ЗА ОБЕД			25,97	33,13	66,07	666,10	0,38	57,07			157,7			7,73			
ПОЛДНИК																	
535п/1	Кефир	180	5,22	5,76	15,30	133,92	0,05	1,08			214,20			0,18			
609п/5	Печенье	2	2,25	3,54	22,47	130,74	0,02				6,00			0,30			
118п/1	Яблоко	1	0,48		11,76	48,96	0,04	12,00			19,20			2,64			
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			7,95	9,30	49,53	313,62	0,11	13,08			239,4			3,12			
УЖИН																	
318п/5	Омлет "Драчена"	200	11,88	14,79	6,51	206,65	0,08	0,39			87,02			2,13			
713/1	Чай с сахаром	180			9,00	36,00					0,30			0,03			
/1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44			
ИТОГО ЗА УЖИН			14,92	15,11	35,19	336,41	0,12	0,39			95,3			2,60			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.				Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)				Минеральные вещества (г, мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
-	Соус кисельный	40	0,05	0,04	0,81	3,78		0,83			1,80			0,17	
541п/5	Напиток морковно-яблочный	180	0,53	0,04	12,65	53,08	0,02	2,97			12,21			0,53	
/1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8,00			0,44	
ИТОГО ЗА УЖИН			38,81	11,98	68,83	538,25	0,16	4,56			281,8			2,22	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ			91,00	67,00	279,00	2082,00	1,00	121,00			928,0			12,00	

МАОУ "Адаптивная шк-интернат "Ступе Меню приготавливаемых блюд

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (г, мг)					Минеральные вещества (г, мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			64,00	71,00	217,00	1763,00	1,00	73,00			847,0			15,00		
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			724,00	670,00	2614,00	19375,00	9,00	876,00			9053,0			155,00		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД			72,00	67,00	261,00	1938,00	1,00	88,00			905,0			15,00		
Содержание БЖУ в % от калорийности			15,00	31,10	54,00											

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) Уральского регионального центра питания, 2013 год
- 6 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Пермь 2012