

Утверждаю
Заместитель директора УЗР
МАОУ «Школа №96 Эврика-Развития»

Ю.Г. Вөрвекина
« 20 11 г



ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
на летне-осенний период

Ворошиловского района г. Ростова-на-Дону для детей от 1,5 до 3 и от 3 до 7
лет с 12 – часовым пребыванием

Сезон: лето-осень
 День 1. Понедельник
 Неделя первая
 Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюдо		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Омлет натуральный	120	3,5	5,37	2,8	157,72	268
2	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148
3	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	423	10,1	14,1	26,7	361,0	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	итого	180	0,9	0,18	18	101,93	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с бобовыми	200	5,03	3,67	19,21	130,74	113
2	Котлеты из птицы припущенные	70	8,4	8,08	23,43	129	372
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256
4	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	680	24,1	19,4	113,4	668,3	
полдник 15.30							
1	Булочка дорожная	70	6,21	9,15	30,5	196,37	543
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	11,3	13,7	37,7	291,8	
ужин 18.30							
1	Рагу из овощей	150	5,37	12,4	37,2	253	177
2	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
3	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	480	11,12	16,18	75,81	464,81	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за		2013	57,46	63,46	271,6	1887,8	

Сезон: лето-осень
 День 2. Вторник
 Неделя первая
 Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюдо		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	5,21	4,98	18,75	209,82	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,40	1,32	17,00	96,80	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,40	79
4	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	494	15,0	15,6	44,2	393,7	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	итого	180	0,9	0,18	18	101,93	

обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	9,84	10,21	15,2	152,46	123
2	Печень, тушенная в соусе сметанном	80	3,6	6,16	18,8	155	359
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,07	5,67	31,9	183,2	202
4	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	690	26,4	22,7	106,3	680,5	
полдник 15.30							
1	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	582
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
	итого	250	9,4	9,9	45,2	314,5	
ужин 18.30							
1	Сырники из творога запеченные	120	4,4	13,2	23,7	231	285
2	Соус сметанный	30	0,43	1,5	1,76	22,2	408
3	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
4	Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	52	82
5	Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	93,6	469
	итого	470	13,53	20,69	62,39	495,6	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за		2084	65,13	69,06	276,01	1986,18	

Сезон: лето-осень

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Суп молочный с крупой манной	200	4,61	4,57	25,13	124,1	140
2	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
5	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	453	13,69	15,82	54,48	380,6	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,84	5,42	10,87	102,08	95
2	Котлеты из говядины	80	10,01	14,6	13,43	211,37	339
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
4	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	690	19,2	25,1	81,8	626,9	
полдник 15.30							
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
	итого	250	6,15	5,05	36,5	287	
ужин 18.30							
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	5,7	6,81	12,38	184,31	311
2	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,75	7,03	32,7	163	206
3	Кабачки припущенные	50	1,36	1,67	8,67	26,7	34/3
4	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457

	итого	490	15,48	16,53	74,52	474,64	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
	ИТОГО за	1983	56,02	63,03	268,32	1864,15	

Сезон: лето-осень

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Биточки рыбные	80	5,1	5,68	7,68	90,4	307
2	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
3	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	450	10,86	14,65	61,85	378,03	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,50	0,50	21,00	95,00	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный вегетарианский	200	2,53	5,5	8,25	79,08	78
2	Гуляш из отварной говядины	80	6,51	6	14,39	190,69	327
3	Макаронные изделия отварные	130	5,88	4,76	29,29	194,9	256
4	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	690	19,69	19,12	93,36	678,28	
полдник 15.30							
1	Крендель сахарный	70	6,64	6,65	29,28	182,85	460
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	11,68	11,15	36,48	278,25	
ужин 18.30							
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	30,4	289	236
2	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	итого	484	17,93	18,23	59,46	479,01	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
	ИТОГО за	1974	61,66	63,65	272,15	1908,6	

Сезон: лето-осень

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Запеканка из творога с рисом	120	11,9	11,9	37,6	179	14/5
2	Соус молочный сладкий	50	3,3	3,18	7,86	35,3	406
3	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	405	20,7	22,3	72,6	411,5	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501

		итого	180	0,9	0,18	18	101,93	
обед 12.00-13.00								
1	Свекольник		200	3,82	12,1	13,2	138,23	98
2	Жаркое по-домашнему		200	9,99	15,44	33,97	378,08	328
3	Овощи свежие (порциями) помидоры		50	0,55	0,1	1,9	11	148
4	Хлеб ржаной		50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Компот из смеси сухофруктов		180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
		итого	680	18,7	28,2	87,5	706,1	
полдник 15.30								
1	Фрукты свежие		100	0,26	0,18	11,47	52	82
2	Печенье *		25	1,88	2,45	18,6	154,25	582
3	Кисломолочный напиток		180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
		итого	305	7,2	7,1	37,3	301,7	
ужин 18.30								
1	Каша пшеничная молочная жидкая		200	8,8	9,46	38,95	327	235
2	Хлеб пшеничный формовой		50	4,25	1,65	21,25	121	573
3	Чай с сахаром		200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
		итого	450	13,17	11,14	68,22	476,03	
	Соль пищевая поваренная йодированная		5					
ИТОГО за			2020	60,6	68,9	283,7	1997,2	

Сезон: лето-осень

День 6. Понедельник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.	
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
завтрак 8.30-9.00								
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	21,63	267	
4	Капуста тушеная	120	2,58	4,56	12,96	151,72	380	
3	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573	
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79	
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75	
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457	
		итого	417	14,6	18,7	34,2	358,6	
второй завтрак 10.30-11.00								
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82	
		итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00								
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,43	3,44	14,83	101,92	129	
2	Птица тушеная	80	4,41	7,62	8,35	184	301	
3	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377	
4	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148	
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574	
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495	
		итого	690	14,4	16,2	81,7	604,4	
полдник 15.30								
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	5,03	9,6	41,13	166,88	531	
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470	
		итого	260	10,1	14,1	48,3	262,3	
ужин 18.30								
1	Каша "Дружба"	200	5,24	5,5	28,15	207,93	229	
2	Хлеб пшеничный формовой	50	4,25	1,65	21,25	121	573	
5	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	104	469	
		итого	450	15,09	12,15	58,8	432,93	
	Соль пищевая поваренная йодированная		5					

ИТОГО за	1917	55,7	61,7	243,9	1753,2	
----------	------	------	------	-------	--------	--

Сезон: лето-осень

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюда		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Залеканка из творога	120	6,38	16,2	24,04	187,14	279
2	Соус молочный сладкий	50	3,3	3,18	7,86	35,3	406
3	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
4	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	415	13,2	24,4	57,0	384,7	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,66	5,39	11,73	92,75	104
2	Оладьи из печени по-купецски	80	4,8	1,86	5,04	228	357
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
4	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	690	13,8	12,0	87,4	643,1	
полдник 15.30							
1	Булочка домашняя	70	5,74	10	39,09	202,63	542
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	10,8	14,5	46,3	298,0	
ужин 18.30							
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23	234
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	121,63	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	489	19,49	17,21	57,63	505,87	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
ИТОГО за		1944	58,75	68,53	269,3	1926,63	

Сезон: лето-осень

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

		Прием пищи					№ рец.
Наименование блюда		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,98	6,4	20,67	159,1	139
2	Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17	96,8	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
	итого	445	12,6	14,1	51,6	377,0	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
	итого	180	0,9	0,18	18	101,93	
обед 12.00-13.00							
1	Суп картофельный с крупой	200	2,11	4,44	15,06	128,72	114

2	Перец, фаршированный мясом и рисом	200	12,7	19,56	35,2	326	332
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	630	19,1	24,5	88,7	633,6	
полдник 15.30							
1	Фрукты свежие	100	0,26	0,18	11,47	52	82
2	Печенье	25	1,88	2,45	18,6	154,25	582
3	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	305	7,2	7,1	37,3	301,7	
ужин 18.30							
1	Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	80	10,31	14,2	25,23	209,06	264
2	Пюре картофельное	130	2,69	4,55	18,1	128,65	377
3	Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0,35	0,05	0,95	6	148
4	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	490	16,02	19,82	65,05	444,34	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
	ИТОГО за	2050	55,8	65,8	260,6	1858,4	

Сезон: лето-осень

День 9. Четверг

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи					№ рец.
		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	5,89	6,81	12,65	100,89	299
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	3,53	3,5	19,74	102,52	206
3	Хлеб пшеничный формовой	30	2,55	0,99	12,75	72,6	573
5	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
6	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
	итого	435	12,1	15,0	53,2	341,4	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
	итого	100	1,5	0,5	21	95	
обед 12.00-13.00							
1	Борщ летний	200	3,14	3,09	3,86	82,31	64
2	Плов из говядины	200	10,07	17,89	36,58	349,56	330
3	Икра кабачковая	50	0,46	2,35	2,96	34,8	50
4	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
	итого	680	18,0	23,8	81,9	645,5	
полдник 15.30							
1	Пирожок печеный с яблоками	70	6,63	5,6	22,85	180,9	535
2	Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2	95,4	470
	итого	250	11,7	10,1	30,1	276,3	
ужин 18.30							
1	Суп молочный с крупой манной	200	4,61	8,57	31,23	224,1	140
2	Хлеб пшеничный формовой	50	4,25	1,65	21,25	121	573
3	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39	87,21	465
	итого	450	11,8	12,84	66,87	432,31	
	Соль пищевая поваренная йодированная	5					
	ИТОГО за	1915	55,1	62,2	253,0	1790,5	

Сезон: лето-осень

День 10. Пятница

Неделя вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи							№ рец.
Наименование блюд		Масса порции в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 8.30-9.00							
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	6,93	7,59	25,9	200,23	234
2	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
3	Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	37,4	79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	3,13	3,84	0,04	47,19	75
5	Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02	28,03	457
итого		453	13,2	16,3	48,9	397,6	
второй завтрак 10.30-11.00							
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	18	101,93	501
итого		180	0,9	0,18	18	101,93	
обед 12.00-13.00							
1	Суп из овощей	200	1,86	4,43	10,89	129,56	116
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	14,24	18,56	13,5	223,3	349
3	Картофель отварной с маслом	130	2,63	4,15	31,23	137,5	152
4	Овощи свежие (порциями) помидоры	50	0,55	0,1	1,9	11	148
5	Хлеб ржаной	50	4,05	0,5	24,4	121	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	0,26	0,01	14,07	57,81	495
итого		690	23,6	27,8	96,0	680,2	
полдник 15.30							
1	Пряник	50	0,55	0,05	28,5	181	581
2	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8	106	470
итого		250	6,2	5,1	36,5	287,0	
ужин 18.30							
1	Вареники ленивые со сметаной	120	7,37	13,68	29,07	224,1	289
2	Хлеб пшеничный формовой	35	2,98	1,16	14,88	84,7	573
3	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	95	82
4	Какао с молоком	200	3,19	2,77	13,84	83,68	462
итого		455	15,04	18,11	78,79	487,48	
Соль пищевая поваренная йодированная		5					
ИТОГО за		2028	58,87	67,34	278,16	1954,13	
Итого за		19928	585,1	653,69	2676,73	18926,82	
Итого среднее			58,51	65,369	267,673	1892,682	

Для разработки перспективного меню были использованы следующие сборники:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова А.Я., Пермь 2021 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Мопильного и В.А. Тутельяна, 2011 год, г. Москва

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20