

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД

Д.АБДРАШИТОВО



СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МБОУ НШ-Д/С
Д. АБДРАШИТОВО

НИЗАМЕТДИНОВА З.Р.
ПРИКАЗ № 9

« 26 » 02 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ
10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ДЕТЕЙ
С ДНЕВНЫМ 9 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
В МБОУ НШ-Д/С
Д. АБДРАШИТОВО
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ
СанПиН 2.3/2.4.3590-20**

**СЕЗОН: ВЕСНА - ЛЕТО
(начало марта – конец августа)**

Утверждаю _____
Организатор питания ИП
Абъялилова Д.Ф.

Согласовано

Директор МБОУ НШ-Д/С д. Абдрашитово
Низаметдинова З.Р.

Низаметдинова З.Р.												
Абъялилова Д.Ф.												
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У			КК	Б	Ж		
Неделя 1 День 1	ЗАВТРАК											№311 ТТК№12 №1 С6.1996г №140 №451 №520(3) №648 №85 ТТК14 см, сборн школьн. 2004 г
	Каша пшеничная молочная жидкая	150,00	5,60	6,60	26,40	187,00	200,00	7,40	8,80	35,10	250,00	
	Чай с сахаром	150,00	0,10	0,02	4,60	18,00	200,00	0,10	0,03	9,10	25,00	
	Бутерброд с маслом	30,00	2,40	4,40	14,50	109,00	30,00	2,40	4,40	14,50	109,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	330,00	8,10	11,02	45,50	314,00	430,00	9,90	13,23	58,70	384,00	
	ОБЕД											
	Морковь отварная	40,00	0,50	0,04	2,20	11,00	60,00	0,70	0,06	3,40	17,00	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,00	1,60	1,50	11,30	67,00	200,00	2,20	2,10	15,10	89,00	
	Шницель	50,00	7,80	10,80	8,30	163,00	70,00	11,00	15,20	10,90	225,00	
	Картофельное пюре	120,00	2,40	3,70	16,10	109,00	150,00	3,10	4,60	20,10	137,00	
	Кисель плодово-ягодный	150,00	00	00	7,50	89,00	200,00	00	00	10,00	119,00	
	Хлеб пшен.обогатщенный витаминами для детского питания	35,00	2,83	0,49	18,58	90,30	47,50	3,84	0,66	25,22	122,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	545,00	15,13	16,53	63,98	529,30	727,50	20,84	22,62	84,72	709,55	
	ПОЛДНИК											
	Булочка сдобная	50,00	3,90	4,30	26,30	159,00	70,00	5,50	6,00	36,80	223,00	
	Кофейный напиток на молоке	150,00	2,10	1,70	11,00	66,00	200,00	2,80	2,20	14,80	87,00	
	Яблоко	100,0	0,40	0,40	9,80	47,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	300,00	6,40	6,40	47,10	272,00	370,00	8,70	8,60	61,40	357,00	
	ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:	1175,00	29,63	33,98	156,58	1115,30	1527,50	39,44	44,45	204,82	1450,55	
Вит. С ежедневно в 3 блюдо из расчета: до 3 лет – 35 мг. от 3 до 7 лет – 50 мг												

Согласовано
Директор МБОУ НШ Д/С д. Абдрашитово
Низаметдинова З.Р.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			КК	Б	Ж		
День 2	ЗАВТРАК											
	Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	3,30	3,10	11,90	89,00	200,00	4,40	4,20	15,90	119,00	№160
	Какао с молоком	150,00	2,70	2,00	9,90	70,00	200,00	3,60	3,30	13,70	100,00	ТТК№15 №1
	Бутерброд с маслом	30,00	2,40	4,40	14,50	109,00	30,00	2,40	4,40	14,50	109,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	330,00	8,40	9,50	36,30	268,00	430,00	10,40	11,90	44,10	328,00	
	ОБЕД											
	Салат «Здоровье»	40,00	0,60	2,00	2,90	32,00	60,00	0,90	3,10	4,30	48,00	№21
	Суп - лапша домашняя	150,00	1,70	2,60	7,90	62,00	200,00	2,10	3,40	9,30	77,00	№148
	Плов из курицы	150,00	14,20	18,40	23,70	320,00	220,00	21,00	27,00	35,80	473,00	№492
	Нектар яблочный	150,00	0,75	0,30	15,15	69,00	200,00	1,00	0,20	20,20	92,00	№297
	Хлеб пшен.обогащенный витаминами для детского питания	35,00	2,83	0,49	18,58	90,30	47,50	3,84	0,66	25,22	122,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	525,00	20,08	23,79	68,23	573,30	727,50	28,84	34,36	94,82	812,55	
	ПОЛДНИК											
	Драчена	60,00	6,50	8,30	3,20	114,00	90,00	9,80	12,40	4,80	170,00	№288(2) ТТК№12
	Чай с сахаром	150,00	0,10	0,02	4,60	18,00	200,00	0,10	0,03	9,10	25,00	см.
	Хлеб пшен. обогащенный витаминами для детского питания	10,00	0,81	0,14	5,31	25,80	20,00	1,62	0,28	10,62	51,60	сборн школьному 2004г. 2010г.
Печенье	10,00	0,80	1,00	7,40	42,00	10,00	0,80	1,00	7,40	42,00		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	230,00	8,21	9,46	20,51	199,80	320,00	12,32	13,71	31,92	288,60		
ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ:	1085,00	36,69	42,75	125,04	1041,10	1477,50	51,56	59,97	170,84	1429,15		
	Вит. С ежедневно в 3 блюдо из расчета: до 3 лет – 35 мг от 3 до7 лет – 50 мг.											

Утверждаю

Абъялилова Д.Ф.

Директор ИШ-Д/С д. Абдрашитово

Низаметдинова З.Р.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			КК	Б	Ж		
День 3	ЗАВТРАК											
	Каша пшеничная	150,00	5,60	6,00	27,40	181,00	200,00	7,40	8,00	36,50	241,00	№297
	молочная жидкая											
	Кофейный напиток на	150,00	2,10	1,70	11,00	66,00	200,00	2,80	2,20	14,80	87,00	ТТК№14
	молоке											
	Бутерброд с маслом	30,00	2,40	4,40	14,50	109,00	30,00	2,40	4,40	14,50	109,00	№1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	330,00	11,10	12,10	52,90	356,00	430,00	12,60	14,60	65,80	437,00	
	ОБЕД											
	Салат из свежих огурцов	40,00	0,30	1,80	1,20	22,00	60,00	0,50	2,70	1,80	33,00	№16
	Свекольник	150,00	1,20	3,10	8,20	66,00	200,00	1,60	4,10	10,90	87,00	№34
	Жаркое по-домашнему	100,00	15,80	15,90	13,50	261,00	150,00	22,50	22,70	20,30	375,00	№436
	Компот из смеси	150,00	0,70	0,03	15,40	67,00	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00	№639\3
	сухофруктов											
	Хлеб пшен.обогаченный	35,00	2,83	0,49	18,58	90,30	47,50	3,84	0,66	25,22	122,55	
	витаминами для детского											
питания												
ИТОГО ЗА ОБЕД:	475,00	20,83	21,32	56,88	506,30	657,50	29,34	30,21	78,82	706,55		
ПОЛДНИК												
Ватрушка с творогом	50,00	5,80	3,60	19,40	136,00	70,00	8,10	5,10	27,60	191,00	№743	
Чай с сахаром	150,00	0,10	0,02	4,60	18,00	200,00	0,10	0,03	9,10	25,00	ТТК12	
Бананы	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	100,00	1,50	0,50	21,00	96,00	см. сборн.	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	300,00	7,40	4,12	45,00	250,00	370,00	9,70	5,63	57,70	312,00	школьн2004	
ИТОГО ЗА ТРЕТИЙ	1105,00	39,33	37,54	154,78	1112,30	1457,50	51,64	50,44	202,32	1455,55	г.	
ДЕНЬ:											сборнгк	
Вит. С ежедневно в 3 блюда											1996 г	
из расчета: до 3 лет – 35 мг.												
от 3 до 7 лет – 50 мг.												

Утверждаю _____
Организатор питания ИП
Абъялилова Д.Ф.

Согласовано *Низ*
МБОУ НШ-ДС д.Абдрашиново
Низаметдинова З.Р.

[illegible]

Утверждаю _____
Организатор питания ИП
Абъялилова Д.Ф

Согласовано *Ник*
Директор ИШ-Д/С д. Абдрашитово
Низаметдинова З.Р.

Организатор питания ГП Абъялилова Д.Ф.												
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			КК	Б	Ж		
День 5	ЗАВТРАК											№311
	Каша манная молочная жидкая	150,00	4,50	6,10	22,00	161,00	200,00	6,00	8,20	29,30	215,00	
	Какао с молоком	150,00	2,70	2,00	9,90	70,00	200,00	3,60	3,30	13,70	100,00	
	Бутерброд с маслом	30,00	2,40	4,40	14,50	109,00	30,00	2,40	4,40	14,50	109,00	ТТК№15 сб 1996 стр 562
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	335,00	10,28	9,37	54,21	340,90	440,00	13,06	12,81	67,79	436,10	
	ОБЕД											
	Салат из свежих огурцов	40,00	0,30	1,80	1,20	22,00	60,00	0,50	2,70	1,80	33,00	№16
	Суп крестьянский с крупой	150,00	1,30	3,40	7,50	66,00	200,00	1,70	4,80	9,90	90,00	
	Суфле рыбное	70,00	12,10	8,90	2,20	137,00	90,00	15,60	12,20	2,80	184,00	
	Картофельное пюре	120,00	2,40	3,70	16,10	109,00	150,00	3,10	4,60	20,10	137,00	№208
	Кисель плодово-ягодный	150,00	00	00	15,00	57,00	200,00	00	00	20,00	76,00	№520 (3)
	Хлеб пшен. обогащен. витаминами для детского питания	35,00	2,83	0,49	18,58	90,30	47,50	3,84	0,66	25,22	122,55	№648
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	565,00	18,93	18,29	60,58	481,30	747,50	24,74	24,96	79,80	642,55	
	ПОЛДНИК											
	Омлет натуральный	60,00	5,80	9,50	1,10	113,00	90,00	8,70	13,80	1,60	165,00	№340 ТТК12 см. сборн школьный 2004г. сборн 2002г, 2003г
	Чай с сахаром	150,00	0,10	0,02	4,60	18,00	200,00	0,10	0,03	9,10	25,00	
Хлеб пшен.обогаченный витаминамидля детского питания	10,00	0,81	0,14	5,31	25,80	20,00	1,62	0,28	10,62	51,60		
Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	320,00	7,11	10,06	20,81	203,80	410,00	10,82	14,51	31,12	288,60		
ИТОГО ЗА ПЯТЫЙ ДЕНЬ:	1220,00	36,32	37,72	135,60	1026,00	1597,50	48,62	52,28	178,71	1367,25		
Вит.С ежедневно в 3 блюдо из расчета: до 3 лет - 35 мг. от 3 до 7 лет – 50 мг.												

Утверждаю _____
Организатор питания ИП
Абъялилова Д.Ф.

Согласовано
Директор МБОУ НШ-ДС д.Абрашитово
Низаметдинова З.Р.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			КК	Б	Ж		
Неделя 2 День 6	ЗАВТРАК											
	Каша гречневая	150,00	6,80	6,70	27,80	200,00	200,00	9,00	9,00	37,00	266,00	№302
	молочная вязкая											
	Чай с сахаром	150,00	0,10	0,02	4,60	18,00	200,00	0,10	0,03	9,10	25,00	№685
	Бутерброд с маслом	30,00	2,40	4,40	14,50	109,00	30,00	2,40	4,40	14,50	109,00	№1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	330,00	9,30	11,12	46,90	327,00	430,00	11,50	13,43	60,60	400,00	
	ОБЕД											
	Салат «Школьный»	40,00	0,60	3,00	2,70	40,00	60,00	0,90	4,50	4,00	60,00	№39
	Суп картофельный с клецками	150,00	1,00	1,50	6,60	44,00	200,00	1,30	2,00	8,80	59,00	№38
	Рулет с луком и яйцом	50,00	6,50	4,60	4,30	85,00	70,00	9,10	6,40	6,10	119,00	№458
	Картофельное пюре	120,00	2,40	3,70	16,10	109,00	150,00	3,10	4,60	20,10	137,00	№520(3)
	Компот из смеси сухофруктов	150,00	0,70	0,03	15,40	67,00	200,00	0,90	0,05	20,60	89,00	№639
	Хлеб пшен. обогащенный витаминами для детского питания	35,00	2,83	0,49	18,58	90,30	47,50	3,84	0,66	25,22	122,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	545,00	14,03	13,32	63,68	435,30	727,50	19,14	18,21	84,82	586,55	
	ПОЛДНИК											
	Пироги с повидлом	50,00	3,10	1,50	28,90	141,00	70,00	4,30	2,20	40,40	197,00	№746
	Кофейный напиток на молоке	150,00	2,10	1,70	11,00	66,00	200,00	2,80	2,20	14,80	87,00	ТТК
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	№14 см.
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	300,00	5,60	3,60	49,70	254,00	370,00	7,50	4,80	65,00	331,00	сборн.	
ИТОГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ:	1175,0	28,29	28,04	160,28	1016,30	1527,50	38,14	36,44	210,42	1317,55	школьный	
	Вит.С ежедневно в 3 блюда из расчета: до 3 лет – 35 мг. от 3 до 7 лет – 50 мг.										2004г. 1996г 1997	

Утверждаю _____
Организатор питания ИП
Абъялилова Д.Ф.

Согласовано
Директор МБОУ НШ-Д/С д. Абдрашитово
Низаметдинова З.Р.

[illegible]

Утверждаю _____
Организатор питания ИП
Абъялилова Д.Ф.

Согласовано
Директор МБОУ НШ-Д/С д. Абдрашитово
Низаметдинова З.Р.

[illegible]

Согласовано
Директор МБОУ НШ-Д
Низаметдинова З.Р.
ПИЩЕВЫЕ ЦЕННОСТИ
С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ

Согласовано _____
Директор МБОУ НШ-Д/С д. Абдрашитово
Низаметдинова З.Р.

Низаметдинова З.Г.												
Абъялилова Д.Ф.												
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ЦЕННОСТИ С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			КК	Б	Ж		
День 9	ЗАВТРАК											
	Запеканка из творога	120,00	21,90	15,80	27,60	341,00	150,00	27,50	19,80	35,10	431,00	№366 ТТК№12 №1
	Чай с сахаром	150,00	0,10	0,02	4,60	18,00	200,00	0,10	0,03	9,10	25,00	
	Хлебпшеничный обогащен.витаминами для детского питания	30,00	2,43	0,42	15,93	77,40	30,00	2,43	0,42	15,93	77,40	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	300,00	24,43	16,24	48,13	436,40	380,00	30,03	20,25	60,13	533,40	
	ОБЕД											
	Салат из свежих огурцов	40,00	0,30	1,80	1,20	22,00	60,00	0,50	2,70	1,80	33,00	№16 №124
	Щи из свежей капусты с картофелем	150,00	1,10	3,30	5,00	55,00	200,00	1,40	4,50	6,80	73,00	
	Плов из говядины	150,00	15,60	15,20	23,10	294,00	200,00	20,80	20,20	30,80	392,00	№443 №631
	Компот из свежих плодов	150,00	0,10	0,10	12,90	52,00	200,00	0,20	0,10	17,20	69,00	
	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания	35,00	2,83	0,49	18,58	90,30	47,50	3,84	0,66	25,22	122,55	см. сборн.2004 г.
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	525,00	19,93	20,89	60,78	513,30	707,50	26,74	28,16	81,82	689,55	
ПОЛДНИК												
Драчена	60,00	6,50	8,30	3,20	114,00	90,00	9,80	12,40	4,80	170,00	№288(2) ТТК№15	
Какао с молоком	150,00	2,70	2,00	9,90	70,00	200,00	3,60	3,30	13,70	100,00		
Хлеб пшен. обогащенный витаминами для детского питания	10,00	0,81	0,14	5,31	25,80	20,00	1,62	0,28	10,62	51,60	см. сборн 1997г. сборн. 1996г	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	220,00	10,01	10,44	18,44	209,80	310,00	15,02	15,98	29,12	321,60		
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:	1045,00	54,37	47,57	127,35	1159,50	1397,50	71,79	64,39	171,07	1544,55		
вит. С. ежедневно в 3 блюдо из расчета: до 3 лет – 35 мг. от 3 до 7 лет – 50 мг.												

Согласовано
Директор МБОУ ННЦ-Д/С д. Абдрашитово
Низаметдинова З.Р.

Абъялилова Д.Ф.												
ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			КК	Б	Ж		
ДЕНЬ 10	ЗАВТРАК											
	Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	3,30	3,10	11,90	89,00	200,00	4,40	4,20	15,90	119,00	№160
	Чай с сахаром	150,00	0,10	0,02	4,60	18,00	200,00	0,10	0,03	9,10	25,00	ТТК№12
	Бутерброд с маслом	30,00	2,40	4,40	14,50	109,00	30,00	2,40	4,40	14,50	109,00	№1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	330,00	5,80	7,52	31,00	216,00	430,00	6,90	8,63	39,50	253,00	
	ОБЕД											
	Салат «Студенческий»	40,00	1,40	4,70	2,50	58,00	60,00	2,10	7,00	3,80	87,00	№37
	Борщ с капустой и картофелем	150,00	1,00	2,90	7,00	58,00	200,00	1,40	4,10	9,40	79,00	№110
	Котлеты рыбные	50,00	8,10	5,70	6,90	112,00	75,00	12,10	8,60	10,30	168,00	№388
	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,40	5,40	34,60	224,00	200,00	11,20	7,00	46,20	296,00	№297
	Нектар яблочный	150,00	0,75	0,30	15,15	69,00	200,0	1,00	0,20	20,20	92,00	Сбор.
	Хлеб пшен. обогащенный витаминами для детского питания	35,00	2,83	0,49	18,58	90,30	47,50	3,84	0,66	25,22	122,55	Школьный 2004
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	575,00	22,48	19,49	84,73	611,30	782,50	31,64	27,56	115,12	844,55	
	ПОЛДНИК											
Усбосмак (треугольник)	50,00	5,00	4,90	12,10	113,00	70,00	7,00	6,80	16,90	158,00	№58	
Кофейный напиток на молоке	150,00	2,10	1,70	11,00	66,00	200,00	2,80	2,20	14,80	87,00	ТТК№14	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	200,00	7,10	6,60	23,10	179,00	270,00	9,80	9,00	31,70	245,00	см. сборн.	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:	1105,00	35,38	33,61	138,83	1006,30	1482,50	48,34	45,19	186,32	1342,55	2004	
Вит. С ежедневно в 3 блюдо из расчета: до 3 лет – 35 мг. от 3 до 7 лет – 50 мг.												