

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА –ДЕТСКИЙ САД Д.АБДРАШИТОВО**

СОГЛАСОВАНО 
ДИРЕКТОР МБОУ НШ-ДС Д. АБДРАШИТОВО

НИЗАМЕТДИНОВА З.Р.

ПРИКАЗ № 26

« 31 » 08 2022 г.



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

**СЕЗОН: ОСЕНЬ - ЗИМА
(начало сентября – конец февраля)**

Утверждаю _____
Организатор питания ИП
Абъялилова Д.Ф.

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

Организатор питания ИП 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											№312 ТТК№12 №1(а) №171 №140 ТТК №7 №648 №85 ТТК14 см, сборн школьн. 1997г 2004 г
	Каша пшеничная молочная жидкая	150\4	5,60	6,60	26,40	187,00	180\4,5	6,66	7,92	31,59	225,00	
	Чай с сахаром	150,00	0,07	00	6,80	26,25	180,00	0,09	00	8,20	31,50	
	Бутерброд с маслом	30\5	2,49	4,04	15,97	110,45	30\5	2,49	4,04	15,97	110,45	
	Печенье	10,00	0,80	1,00	7,40	42,00	10,00	0,80	1,00	7,40	42,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349,00	8,96	11,65	56,57	365,70	409,50	10,04	12,96	63,16	408,95	
	Второй завтрак:											
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
	ИТОГО:	100,00	0,40	0,40	9,80	47,80	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
	ОБЕД											
	Салат из моркови	30,00	0,30	1,35	4,35	30,00	40,00	0,40	1,85	5,80	40,00	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,00	1,60	1,50	11,30	67,00	180,00	1,98	1,89	1,89	80,10	
	Рагу овощное с мясом	100,00	8,26	9,20	4,77	144,60	180,00	13,10	15,50	13,30	246,20	
	Кисель плодово-ягодный	150,00	0,09	0,09	17,70	69,75	180,00	0,09	0,09	21,24	83,70	
	Хлеб пшеничный с витаминами	35,00	2,83	0,49	18,58	90,30	47,50	3,84	0,66	25,22	122,55	
ИТОГО ЗА ОБЕД:	465,00	13,08	12,63	56,70	458,35	627,50	19,41	19,99	67,45	572,50		
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	180,00	3,40	3,10	10,08	82,00		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	200,00	6,00	6,00	37,30	225,00	250,00	8,90	9,10	46,88	305,00		
ИТОГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ:	1114,00	28,44	30,68	150,37	1096,85	1387,00	38,75	42,45	187,29	1333,45		
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. Абдрашитово
Низаметдинова З.Р.

[illegible]

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.

Утверждаю *Низ* Низаметдинова З.Р.

Директор МБОУ НШ-Л/С д. Абдрашитово

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 4	ЗАВТРАК											№366 ТТК№312
	Запеканка из творога	120\15	21,95	15,80	27,60	341,00	150\20	27,50	19,80	35,10	431,00	
	Чай с сахаром	150,00	0,07	00	6,80	26,25	200,00	0,10	00	9,10	35,00	
	Хлеб пшеничный с витаминами	30,00	2,43	0,42	15,93	77,40	30,00	2,43	0,42	15,93	77,40	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	315,00	24,45	16,22	50,33	444,65	400,00	30,03	20,22	60,13	543,40	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК:	100,00	0,40	00	11,50	47,00	100,00	0,40	00	11,50	47,00	
	Нектар яблочный	100,00	0,40	00	11,50	47,00	100,00	0,40	00	11,50	47,00	№418
	О Б Е Д											
	Салат из свеклы с изюмом	30,00	0,37	1,70	3,60	30,70	40,00	0,50	2,30	4,80	41,00	
	Рассольник	150\5	1,30	3,00	9,30	71,00	180\7	1,53	3,78	11,07	86,40	
	Ленинградский со смет.											
	Биточки	40\4	6,30	8,60	6,20	130,40	50\4	7,80	10,80	8,30	163,00	
	Макаронные изделия отварные с маслом	100,00	3,87	2,64	24,71	138,13	130,00	5,04	3,49	32,13	180,23	№332
	Кисель плодово-ягодный	150,00	0,09	0,09	17,70	69,75	150,00	0,09	0,09	17,70	69,75	№648
	Хлеб пшеничный с витаминами	35,00	2,83	0,49	18,58	90,30	47,50	3,84	0,66	25,22	122,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	514,00	14,76	16,52	80,09	530,28	608,50	18,50	21,12	99,22	593,18	№746 №15 см. сборн. школьный 2004г.1996г.
	ПОЛДНИК											
	Пироги с рыбными консервами	50,00 150,00	5,10 3,24	4,40 2,47	19,20 10,27	139,00 73,50	70,00 180,00	7,20 3,24	6,20 2,97	26,90 12,30	194,00 88,20	
Какао с молоком	200,00	8,34	6,87	29,47	212,50	250,00	10,44	9,17	39,20	282,20		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:												
ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ:	1129,00	47,95	39,61	171,39	1234,43	1218,50	59,37	50,51	210,05	1465,78		
Вит.С ежедневно в 3 блюда из расчета: до 3 лет-35 мг от 3 до 7 лет-50 мг												

Утверждаю _____
 Организатор питания ИП
 Абъялилова Д.Ф.

Согласовано *Глих*
 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	У	КК		
День 5	ЗАВТРАК													
	Каша манная молочная жидкая	150\4	3,80	5,90	17,60	138,00		180\4,5	4,50	7,02	21,06	165,60		№311
	Какао с молоком	150,00	3,24	2,47	10,27	73,50		180,00	3,24	2,97	12,30	88,20		ТТК№15
	Бутерброд с маслом	30\5	2,49	4,04	15,97	110,45		30\5	2,49	4,04	15,97	110,45		№1(a)
	Печенье	10,00	0,80	1,00	7,40	42,00		10,00	0,80	1,00	7,40	42,00		
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349,00	10,33	13,41	51,24	363,95		409,50	11,03	15,03	56,73	406,25		
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК:													
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00		100,00	0,40	0,40	9,80	47,00		
	ИТОГО:	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00		100,00	0,40	0,40	9,80	47,00		
	О Б Е Д													
	Морковь с сахаром	30,00	0,37	0,02	3,15	13,50		40,00	0,46	0,03	4,20	18,60		№11
	Суп крестьянский с крупой	150\5	1,30	3,40	7,50	66,00		180\7	1,50	4,30	8,90	81,00		№134
	Суфле рыбное	50\3	8,60	6,30	1,60	78,30		60\3	10,30	7,60	1,90	117,40		№208
	Картофельное пюре с маслом	100,00	2,20	3,39	14,72	98,45		130,00	2,86	4,44	19,15	128,33		№520 (3)
	Кисель плодово-ягодный	150,00	0,09	0,09	17,70	69,75		180,00	0,09	0,09	21,24	83,70		№648
	Хлеб пшеничный с витаминами	35,00	2,83	0,49	18,58	90,30		47,50	3,84	0,66	25,22	122,55		
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	523,00	15,39	13,69	63,25	416,30		647,50	19,05	17,12	80,61	551,58		
	ПОЛДНИК													
	Омлет натуральный	50,00	4,80	7,90	0,91	94,10		80,00	7,70	12,20	1,42	146,60		№340
	Чай с сахаром	150,00	0,07	00	6,80	26,25		150,00	0,07	00	6,80	26,25		ТТК312
	Хлеб пшеничный с витаминами	10,00	0,81	0,14	5,31	25,80		20,00	1,62	0,28	10,62	51,60		см.
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	210,00	5,68	8,04	13,02	146,15		250,00	9,39	12,48	18,84	224,45		сборн
	Итого за пятый день:	1182,00	31,70	35,54	137,31	973,40		1407,00	39,87	45,03	165,98	1229,28		школьный
	Вит.С ежедневно в 3 блюдо из расчета: до 3 лет - 35 мг. от 3 до 7 лет – 50 мг.													2004г, 2002г, 2003г

Утверждаю _____
Организатор питания ИП
Абъялилова Д.Ф.

Согласовано _____
Директор МБОУ НШ-ДС д. Абдрашитово
Низаметдинова З.Р.

[illegible]

Утверждаю _____
Организатор питания ИП
Абъялилова Д.Ф.

Согласовано
Директор МБОУ НШ-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 7	ЗАВТРАК											
	Каша молочная	150\4	4,60	6,40	24,30	174,00	180\4,5	5,67	7,29	32,40	232,00	№311
	«Дружба»											
	Какао с молоком	150,00	3,24	2,47	10,27	73,50	180,00	3,24	2,97	12,30	88,20	ТТК№15
	Бутерброд с маслом	30\5	2,49	4,04	15,97	110,45	30\5	2,49	4,04	15,97	110,45	№1(a)
	Печенье	10,00	0,80	1,00	7,40	42,00	10,00	0,80	1,00	7,40	42,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349,00	18,33	13,91	57,94	399,95	1409,50	12,20	15,30	68,07	472,65	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК:											
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
	ИТОГО:	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
	ОБЕД											
	Салат из моркови	30,00	0,30	1,35	4,35	30,00	40,00	0,40	1,85	5,80	40,00	№171
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150\10	4,50	2,60	17,70	114,00	180\13,5	5,49	3,15	21,42	137,7	№133
	Гуляш из отварной говядины	60,00	8,41	8,52	1,92	115,40	60,00	8,41	8,52	1,92	115,40	№141
	Макаронные изделия отварные с маслом	100\3	3,87	2,63	24,71	138,13	120\3	4,64	2,73	29,65	161,79	№332
Кисель плодово-ягодный	150,00	0,09	0,09	17,70	69,75	180,00	0,09	0,09	21,24	83,70	№648	
Хлеб пшеничный с витаминами	35,00	2,83	0,49	18,58	90,30	47,50	3,84	0,66	25,22	122,55	См. сборник Пермь	
ИТОГО ЗА ОБЕД:	538,00	20,00	15,68	84,96	557,58	644,00	22,87	17,00	105,25	661,14		
ПОЛДНИК												
Омлет натуральный	50,00	4,80	7,90	0,91	94,10	80,00	7,70	12,20	1,42	146,60	№340	
Чай с сахаром	150,00	0,07	00	6,80	26,25	150,00	0,07	00	6,80	26,25	ТТК312	
Хлеб пшеничный с витаминами	10,00	0,81	0,14	5,31	25,80	20,00	1,62	0,28	10,62	51,60	см. сборн	
Итого за полдник::	210,00	5,68	8,04	13,02	146,15	250,00	9,39	12,48	18,84	224,45	школьный	
Итого за седьмой день;	1197,00	44,41	38,03	165,72	1150,68	1403,50	42,82	46,93	178,88	1303,19	2004г	
Вит. С ежедневно в 3 блюдо из расчета: до 3 лет – 35 мг. от 3 до 7 лет – 50 мг.												1996г

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.

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			Б	Ж	У		
День 9	ЗАВТРАК											№366 ТТК№312 №1
	Запеканка из творога	120\15	21,9	15,80	27,60	341,00	150\20	27,50	19,80	35,10	431,00	
	Чай с сахаром	150,00	0,07	00	6,80	26,25	200,00	0,10	00	9,10	35,00	
	Хлеб пшеничный с витаминами	30,00	2,43	0,42	15,93	77,40	30,00	2,43	0,42	15,93	77,40	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	315,00	24,40	16,22	50,33	344,65	400,00	30,03	20,22	60,13	543,40	Сб.1996 г №124
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК:											
	Яблоко	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
	ИТОГО:	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	100,00	0,40	0,40	9,80	47,00	
	О Б Е Д											№492 №639(3) см. сборн.2004 г.
	Свекла отварная	30,00	0,45	00	2,17	10,50	40,00	0,53	0,06	2,66	14,00	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150\5	1,10	3,30	5,00	55,00	180\7	1,30	4,00	6,10	66,00	
	Плов из говядины	120,00	14,12	14,65	20,90	271,68	150,00	17,65	18,31	26,12	339,60	
	Компот из смеси сухофр.	150,00	0,30	0,07	23,40	90,75	180,00	0,40	0,09	28,08	108,90	№288(2) ТТК№15
	Хлеб пшеничный с витаминами	35,00	2,83	0,49	18,58	90,30	47,50	3,84	0,66	25,22	122,55	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	490,00	18,80	18,51	70,05	518,23	604,50	23,72	23,12	88,18	651,05	
	ПОЛДНИК											
	Драчена	50,00	3,04	6,90	2,60	95,00	80,00	8,71	11,00	4,20	151,00	см. сборн 1997г. сборн. 1996г
	Какао с молоком	150,00	3,24	2,47	10,27	73,50	150,00	3,24	2,47	10,27	73,50	
	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	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	210,00	7,09	9,51	18,18	194,30	250,00	13,57	13,75	25,09	276,10	
ИТОГО ЗА ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ:												
вит. С. ежедневно в 3 блюдо из расчета: до 3 лет – 35 мг. от 3 до 7 лет – 50 мг.		1115,00	50,69	44,64	148,36	1104,18	1354,50	67,12	57,49	183,20	1517,55	

Утверждаю _____
Организатор питания ИП
Абъялилова Д.Ф.

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 10	ЗАВТРАК											
	Суп молочный с макаронными изделиями	150,00	3,30	3,10	11,90	89,00	180,00	3,96	3,78	14,31	107,10	№160
	Чай с сахаром	150,00	0,07	00	6,80	26,25	180,00	0,09	00	8,20	31,50	ТТК№312
	Бутерброд с маслом	30\5	2,40	4,40	14,50	110,45	30\5	2,40	4,40	14,50	110,45	№1(а)
	Печенье	10,00	0,80	1,00	7,40	42,00	10,00	0,80	1,00	7,40	42,00	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	345,00	6,57	8,50	40,60	267,70	405,00	7,25	9,18	44,41	291,05	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК:											
	Нектар яблочный	100,00	0,40	00	11,50	47,00	100,00	0,40	00	11,50	47,00	
	ИТОГО:	100,00	0,40	00	11,50	47,00	100,00	0,40	00	11,50	47,00	
	ОБЕД											
	Морковь с сахаром	30,00	0,37	0,02	3,15	13,50	40,00	0,46	0,03	4,20	18,60	№11
	Борщ с капустой и картофелем	150\5	1,00	2,90	7,00	58,00	180\7	1,20	3,70	8,50	71,10	№110
	Котлеты рыбные	50,00	8,10	5,70	6,90	112,00	60,00	9,70	6,90	8,20	134,40	№388
	Каша гречневая рассыпчатая	120\4	5,70	4,90	22,90	158,00	150\4	7,10	5,80	28,60	198,00	№297
	Кисель плодово-ягодный	150,00	0,09	0,09	17,70	69,75	180,0	0,09	0,09	21,24	83,70	Сбор.
Хлеб пшеничный с витаминами	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:	544,00	18,09	14,10	76,23	501,55	668,50	22,39	17,18	95,96	628,35		
ПОЛДНИК												
Лепешки сметанные	50,00	4,10	5,60	27,30	178,00	70,00	5,70	7,90	38,30	249,00	№99	
Кофейный напиток на молоке	150,00	2,80	2,60	8,40	68,40	180,00	3,40	3,10	10,08	82,00	ТТК№14	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	200,00	6,90	8,20	35,70	246,40	250,00	9,10	11,00	48,38	331,00	см. сборн.	
ИТОГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ:												
Вит. С ежедневно в 3 блюда из расчета: до 3 лет – 35 мг. от 3 до 7 лет – 50 мг.	1189,00	31,96	30,80	164,03	1062,65	1423,50	39,14	37,36	200,25	1297,40	2004	