

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.МЕТЕЛИ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ДУВАНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН



« 31 » 08 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ

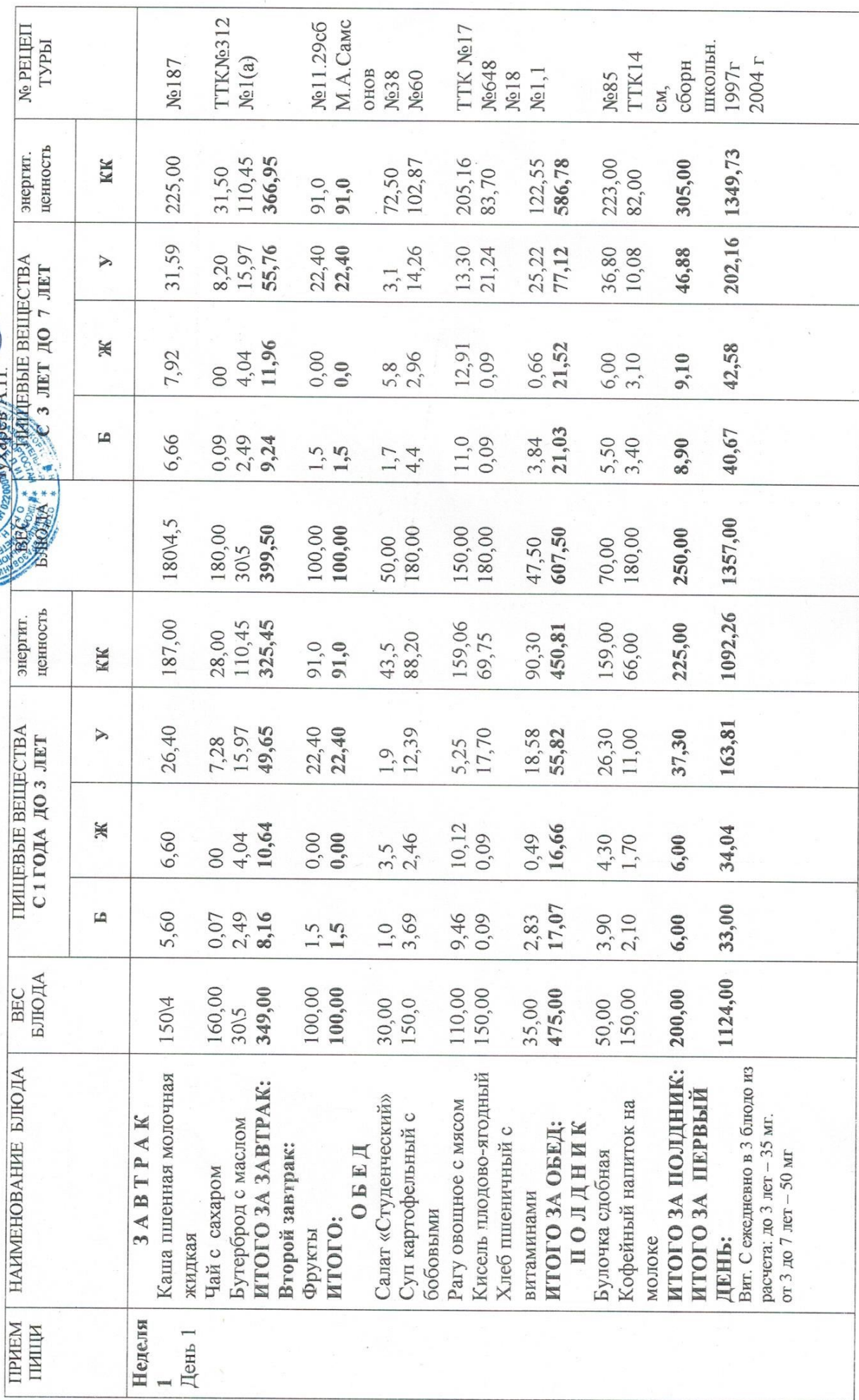
10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ
С ДНЕВНЫМ 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ / ОТ 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

СЕЗОН: ОСЕНЬ-ЗИМА

(с4 сентября 2023г по 29 февраля 2024г)





Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Метели

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕПТУРЫ	
			Б	Ж	У		Ж	У				
День 2	ЗАВТРАК Суп молочный с макаронными изделиями Какао с молоком Бутерброд с сыром ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: ВТОРОЙ ЗАВТРАК: Сок ИТОГО: ОБЕД Салат «Здоровье» Суп - лапша домашняя Плов из курицы Компот из смеси сухофруктов Хлеб пшеничный с витаминами ИТОГО ЗА ОБЕД: ПОЛДНИК Драчена Чай с сахаром Хлеб пшен.с витаминами ИТОГО ЗА ПОЛДНИК: ИТОГО ЗА ВТОРОЙ ДЕНЬ: Вит. С ежедневно в 3 блюда из расчета: до 3 лет – 35 мг от 3 до 7 лет – 50 мг.	150,00	3,30	3,10	11,90	89,00	180,00	3,96	3,78	14,31	107,10	№160
		170,00	3,67	2,80	11,61	83,30	180,00	3,24	2,97	12,30	88,20	ТТК№15
		25/5	3,36	1,71	13,27	82,55	30\10	5,66	3,41	15,92	117,11	№2
		350,00	10,33	7,61	36,78	254,85	400,00	12,86	10,16	42,53	312,41	
		100,00	0,30	00	18,50	72,00	100,00	0,30	00	18,50	72,00	№268
		100,00	0,30	00	18,50	72,00	100,00	0,30	00	18,50	72,00	
		30,00	0,40	1,50	2,10	24,00	50,00	0,70	2,50	3,50	40,00	№29
		150,00	1,70	2,60	7,90	62,00	180,00	1,90	3,06	8,37	69,00	№63
		120,00	14,12	14,65	20,90	217,68	150,00	17,65	18,31	26,12	339,60	№492
		150,00	0,30	0,07	23,40	90,75	180,00	0,40	0,09	28,08	108,90	№639 (3)
		35,00	2,83	0,49	18,58	90,30	47,50	3,84	0,66	25,22	122,55	№1,1
		485,00	19,35	19,31	72,88	484,73	607,50	24,19	24,62	91,29	680,05	
		50,00	3,04	6,90	2,60	95,00	80,00	8,71	11,00	4,20	151,00	№288(2)
		150,00	0,07	0,0	6,80	26,25	150,00	0,07	0,0	6,8	26,25	ТТК№312
		10,00	0,81	0,14	5,31	25,80	20,00	1,62	0,28	10,62	51,60	см.
		210,00	3,92	7,04	14,71	147,05	250,00	10,04	11,28	21,62	228,85	сборн
		1145,00	33,90	34,26	142,87	958,63	1357,50	47,39	46,06	174,04	1293,31	школьному 2004г. 2010г.



ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕПТУРЫ	
			Б	Ж	У		Б	Ж	У			
												КК
День 4	ЗАВТРАК Каша рисовая молочная жидкая Чай с сахаром Хлеб пшен. обогащенный Печенье ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: ВТОРОЙ ЗАВТРАК: Сок ИТОГО:	150\4	3,8	6,10	22,7	161,00	180\4,5	4,5	7,38	27,27	193,50	№186
		160,00	0,07	00	7,28	28,00	180,00	0,09	00	8,20	31,50	ТТК№312
		25,00	2,02	0,35	13,27	64,50	25,00	2,02	0,35	13,27	64,50	№1,1
		10,00	0,80	1,00	7,40	42,00	10,00	0,80	1,00	7,40	42,00	
		349,00	6,69	7,45	50,65	295,50	399,50	7,41	8,73	56,14	331,50	
		100,00	0,30	00	18,50	72,00	100,00	0,30	00	18,50	72,00	
		100,00	0,30	00	18,50	72,00	100,00	0,30	00	18,50	72,00	№268
		30,00	0,37	1,70	3,60	30,70	50,00	0,58	3,00	5,80	51,6	№25
		150\5	1,30	3,40	7,50	66,00	180\7,2	1,50	4,30	8,90	81,00	№62
		50,0	7,53	6,11	3,64	101,18	70,0	10,5	8,57	5,6	141,71	№163
	110\3	4,26	2,89	27,18	151,54	130\4	5,04	3,49	32,13	180,23	№332	
	Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный с витаминами ИТОГО ЗА ОБЕД: ПОЛДНИК	150,00	0,09	0,09	17,70	69,75	180,00	0,09	0,09	21,24	83,70	№648
		35,00	2,83	0,49	18,58	90,30	47,50	3,84	0,66	25,22	122,55	№1,1
		533,00	16,38	14,68	78,20	509,47	668,7	21,55	20,11	98,89	660,79	
		80\10	15,50	9,80	14,40	209,0	100\15	19,50	12,40	19,30	269,00	№358
	Чай с сахаром Хлеб пшен. обогащенный с витаминами ИТОГО ЗА ПОЛДНИК: ИТОГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ: Вит. С ежедневно в 3 блюда из расчета: до 3 лет-35 мг от 3 до 7 лет-50 мг	150,00	0,07	0,0	6,80	26,25	180,00	0,09	0,0	8,20	31,50	ТТК№312
		10,0	0,81	0,14	5,31	25,80	20,00	1,62	0,28	10,62	51,60	с.м.
		250,00	16,38	9,94	26,51	261,05	315,0	21,21	12,68	38,12	352,10	сборн. школьный 2004г.1996г.
1232,00		39,75	32,07	173,86	1143,02	1483,20	50,47	41,52	211,65	1416,39		



ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕПТУРЫ	
			Б	Ж	У		КК	Б	Ж			У
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	№183
	Чай с сахаром	150,00	0,07	0,00	6,80	26,25	180,00	0,09	0,09	8,20	31,50	ТТК№312
	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	10,0	0,80	1,00	7,40	42,00	10,00	0,80	1,00	7,40	42,0	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349,00	7,16	10,94	47,77	316,70	399,50	7,88	12,15	52,63	391,55	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК:											
	Фрукты	100,00	1,5	0,0	22,40	91,0	100,00	1,5	0,0	22,40	91,0	№11,29
	ИТОГО:	100,00	1,5	0,0	22,40	91,0	100,00	1,5	0,0	22,40	91,0	
	ОБЕД											
	Винегрет овощной	30,00	0,54	2,46	3,38	37,92	50,00	0,68	3,08	4,22	47,40	№41
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150,00	1,60	1,5	11,3	67,00	180,00	1,50	4,30	8,90	81,00	№56
	Суфле рыбное	50\3	8,60	6,30	1,60	78,30	70\3	12,1	8,9	2,2	137,0	№208
	Картофельное пюре	110,00	2,42	3,73	16,19	108,30	130,00	2,86	4,44	19,15	128,33	№520 (3)
	Компот из смеси сухофр.	150,00	0,30	0,07	23,40	90,75	180,00	0,40	0,09	28,08	108,90	№639(3)
Хлеб пшеничный с витаминами	35,00	2,83	0,49	18,58	90,30	47,50	3,84	0,66	25,22	122,55	№1,1	
ИТОГО ЗА ОБЕД:	538,00	16,29	14,55	74,45	472,57	650,50	21,38	20,87	87,77	625,18		
ПОЛДНИК												
Шанежка наливная	50,00	3,33	3,08	20,08	122,50	70,00	4,60	4,30	28,10	171,00	№117	
Какао с молоком	150,00	3,24	2,47	10,27	73,50	180,00	3,24	2,97	12,30	88,20	ТТК15	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	200,00	6,57	5,55	30,35	196,00	250,00	7,84	7,27	40,40	259,20		
Итого за пятый день:	1187,00	31,52	31,05	174,97	1076,27	1400,00	38,60	40,29	203,20	1366,93		
	Вит.С ежедневно в 3 блюда из расчета: до 3 лет - 35 мг. от 3 до 7 лет – 50 мг.											

Утверждено
Директор МБОУ СОШ с.п.п.
Чухарева А. П.
МОУ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА
С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ
ВЛОДА С МЕТЕЛИ
С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ
Ж У

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕПТУР Ы	
			Б	Ж	У		Ж	У				
									КК			
День 6	ЗАВТРАК											
	Каша молочная «Дружба»	150/4	4,60	6,40	24,30	174,00	180/4,5	5,67	7,29	32,40	208,80	№189
	Чай с сахаром	160,00	0,07	0,00	7,28	28,00	180,00	0,09	0,00	8,20	31,50	№312
	Бутерброд с маслом	30/5	2,49	4,04	15,97	110,45	30/5	2,49	4,04	15,97	110,45	№1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	349,00	7,16	10,44	47,48	312,45	399,50	8,25	11,33	56,57	350,75	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК:											
	Сок	100,00	0,30	00	18,50	72,00	100,00	0,30	00	18,50	72,00	№268
	Итого :	100,00	0,30	00	18,50	72,00	100,00	0,30	000	18,50	72,00	
	ОБЕД											
	Морковь с сахаром	30,00	0,38	0,02	3,15	13,50	50,00	0,58	0,04	5,25	23,30	№11
Рассольник домашний	150/5	1,30	3,00	8,20	66,00	180/7,2	1,56	3,6	9,84	79,20	№54	
Тефтели мясные	50,00	7,36	5,2	8,58	110,83	70,00	10,30	7,28	12,01	155,16	№18	
Макаронные изделия												
отварные	110/3	4,26	2,89	27,18	151,54	130/4	5,04	3,49	32,13	180,23	№332	
Кисель плодово-ягодный	150,00	0,09	0,09	17,70	69,75	200,00	0,1	0,1	23,60	93,00	№648	
Кисель «Шиповниковый»						47,50	3,84	0,66	25,22	122,55	№18	
Хлеб пшеничный с витаминами	35,00	2,83	0,49	18,58	90,30	688,70	21,42	15,17	108,05	653,44	№1,1	
ИТОГО ЗА ОБЕД:	533,00	16,22	11,69	83,39	501,92							
ПОЛДНИК												
Омлет натуральный	50,00	4,80	7,90	0,91	94,10	80,00	7,70	12,20	1,42	146,60	№340	
Какао с молоком	150,00	3,24	2,47	10,27	73,5	180,00	3,88	2,97	12,30	88,20	ТТК15	
Хлеб пшен.обогаченный витаминами для детского питания	20,00	1,62	0,28	10,62	51,60	20,00	1,62	0,28	10,62	51,60	№1,1	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК:	220,00	7,51	10,66	18,41	219,20	280,00	11,22	15,11	28,72	286,40		
ИТОГО ЗА СЕДЬМОЙ ДЕНЬ:	1202,00	31,19	32,79	167,78	1105,57	1468,20	41,19	41,61	211,84	1362,63		
Вит. С ежедневно в 3 блюда из расчета: до 3 лет – 35 мг. от 3 до 7 лет – 50 мг.												



ДЕНЬ:
Вит. С ежедневно в 3 блюда из
расчета: до 3 лет — 35 мг.
от 3 до 7 лет — 50 мг.

ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ				энергит. ценность	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 3 ЛЕТ ДО 7 ЛЕТ				энергит. ценность	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У	КК		Б	Ж	У	КК		
День 8	ЗАВТРАК Суп молочный с крупой Чай с сахаром Бутерброд с маслом Печенье ИТОГО ЗА ЗАВТРАК: ВТОРОЙ ЗАВТРАК: Сок ИТОГО:	150,00	3,30	3,10	12,30	90,00	180,00	3,96	3,69	14,76	108,00	№73	
		150,00	0,07	0,00	6,80	26,25	180,00	0,09	0,00	8,20	31,50	ТТК№312	
		30\5	2,49	4,04	15,97	110,45	30\5	2,49	4,04	15,97	110,45	№1(a)	
		15,00	1,20	1,50	11,10	63,00	20,00	2,40	2,00	14,80	84,00	№	
		350,00	7,06	8,64	46,17	289,70	415,00	8,94	9,73	53,73	333,95		
		100,00	0,30	00	18,50	72,00	100,00	0,30	00	18,50	72,00	№268	
		100,00	0,30	00	18,50	72,00	100,00	0,30	00	18,50	72,00		
		30,00	0,61	1,35	3,07	27,00	50,00	1,08	2,25	5,16	45,00	№5	
		150,00	1,70	1,70	10,70	66,00	180,00	2,07	1,20	12,90	79,00	№57	
		50,00	8,00	8,62	5,23	130,18	70,00	11,21	12,07	7,32	182,25	№205	
	ОБЕД Салат из белок. капусты Суп картофельный с лапшой домашней Котлеты рубленные из птицы Картофельное пюре Кисель плодово-ягодный Хлеб пшеничный с витаминами ИТОГО ЗА ОБЕД: ПОЛДНИК Булочка «Веснушка» Кофейный напиток на молоке Итого за полдник: Итого за восьмой ден: Вит. С ежедневно в 3 блюда из расчета: до 3 лет – 35 мг. от 3 до 7 лет – 50 мг.	110,00	2,42	3,73	16,19	108,30	130,00	2,86	4,44	19,15	128,33	№520(3)	
		150,00	0,09	0,09	17,70	69,75	180,00	0,09	0,09	21,24	83,70	№648	
		35,00	2,83	0,49	18,58	90,30	47,50	3,84	0,66	25,22	122,55	№1,1	
		525,00	15,65	15,98	71,47	491,53	657,50	21,15	20,71	90,99	640,78		
		50,00	3,90	2,70	26,80	149,00	70,00	5,50	3,90	37,60	208,00	№773	
		150,00	2,80	2,60	8,40	68,40	180,00	3,40	3,10	10,08	82,00	ТТК14	
		200,00	6,70	5,30	35,20	217,40	250,00	8,90	7,00	47,68	290,00	см. сбор.	
		1175,00	29,71	29,92	171,34	1070,63	1422,50	39,29	37,44	210,09	1336,73	школьн 2004г.	





вит. С. ежедневно в 3 блюда из расчета: до 3 лет — 35 мг. от 3 до 7 лет — 50 мг.



ПРИЕМ ПИЩИ	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА С 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ			энергит. ценность	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА ДО 7 ЛЕТ			энергит. ценность	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			Ж	У			
										КК		
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	№75
	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(a)
	Печенье	15,00	1,20	1,50	11,10	63,00	20,00	1,60	2,00	14,80	84,00	№
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:	350,00	6,97	9,00	44,30	288,70	415,00	8,05	10,18	51,81	333,05	
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК:											
	Сок	100,00	0,30	00	18,50	72,00	100,00	0,30	00	18,50	72,00	№268
	ИТОГО:	100,00	0,30	00	18,50	72,00	100,00	0,30	00	18,50	72,00	
	ОБЕД											
	Морковь отварная	30,00	0,38	0,02	3,15	13,50	50,00	0,58	0,04	5,25	23,3	№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	№53
	Котлеты рыбные	50,00	8,10	5,70	6,90	112,00	70,00	11,29	8,02	9,61	156,80	№388
	Каша гречневая	110\3	5,22	4,49	20,99	144,83	130\3,5	6,15	5,02	24,78	171,60	№297
	рассыпчатая											Сбор.
	Кисель плодово-ягодный	150,00	0,09	0,09	17,70	69,75	180,0	0,09	0,09	21,24	83,70	Школьный
	Хлеб пшеничный с витаминами	35,00	2,83	0,49	18,58	90,30	47,50	3,84	0,66	25,22	122,55	2004
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	533,00	17,62	13,69	74,32	488,38	668,00	23,15	17,53	94,60	629,05	
	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:	1183,00	31,79	30,89	172,82	1095,48	1453,00	40,60	38,71	213,29	1365,10	2004	
Вит. С ежедневно в 3 блюда из расчета: до 3 лет – 35 мг. от 3 до 7 лет – 50 мг.												

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ
ДОШКОЛЬНЫЕ ОРГАНИЗАЦИИ (с 1 года до 3 лет; с 3 лет до 7 лет)**

[illegible]