

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МОУ «СОШ № 13

г.Пугачева им. М.В.Ломоносова»

_____ В.Н.Устинова

2024г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей 1,5-3 года

(согласно рекомендаций СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

2024-2025 учебный год.

День__1__

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак:											
Каша молочная манная	150	4,82	5,08	16,84	132,4	0,06	0,2	0,92	158,82	0,24	94
Чай сладкий	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0	0	0,018	9,594	0,234	392
Хлеб пшеничный	20	3,32	0,52	19,24	90,8	0,03	0,01	0	5,46	0,34	701
Масло сливочное	5	0,048	6,6	0,072	59,84	0	0	0	1,76	0	
2 завтрак :											
Сок фруктовый	100	0	0	6,0	24	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	
Обед:											
Суп вермишелевый на мкб	180/10	9,525	4,45	15,576	160,05	0,1213	0,1383	8,6943	31,605	3,8145	36
Гороховое пюре	90	10,36	4,86	1,63	178,43	0	0,0576	0	9,4293	0,1047	257
Гуляш	30	7,734	6,114	1,968	93,75	,0018	0,054	0,414	13,95	0,594	277
Компот	160	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24	376
Хлеб пшеничный	40										
Полдник :											
Сырники творожные	100	25,755	20,205	19,59	374,865	0,09	0,42	0,345	219,39	1,155	85
Сметанный соус	30	0,9125	1,3775	1,98	33,405	0,0075	0,025	0,065	25,975	0,06	117
Чай сладкий	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0	0	0,018	9,594	0,234	392
Итого:	1265/10	69,6625	49,707	160,512	1509,352	0,3968	0,9349	12,8743	535,3173	10,0162	

День 2

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак :											
Каша молочная пшенная	150	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72	70
Какао	160	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	1,6	152,94	0,54	397
Хлеб пшеничный	20	3,32	0,52	19,24	90,8	0,03	0,01	0	5,46	0,34	701
Масло сливочное	5	1,56	1,61	0	21,12	0,002	0,02	0,17	6,24	0,07	
2 завтрак :											
Сок фруктовый	100	0	0	6,0	24	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	
Обед:											
Щи на мкб	180/10	1,75	4,875	8,475	84,75	0,05	0,05	18,475	43,325	0,8	66
Пшеничка отварная	60	18,0	4,35	94,95	167,0	0,11	0,19	1,5	27,46	35,26	
Рыбная котлета	30	11,466	2,744	6,874	98,0	0,056	0,091	0,784	40,831	0,546	257
Компот	160	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24	376
Хлеб пшеничный	40	6,64	1,04	38,48	181,6	0,06	0,02	0	10,92	0,64	701
Полдник :											
Печенье сдобное/вафли	20	3,0	4,72	29,76	136,8	0,09	0,03	0	8,0	0,4	
Чай сладкий	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0	0	0,018	9,594	0,234	392
Итого:	1105/10	62,096	40,339	281,259	1370,87	0,608	0,861	28,669	738,796	41,076	

День ____ 3 ____

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак :											
Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32	79
Какао напиток	160	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	1,6	152,94	0,54	397
Хлеб пшеничный	20	3,32	0,52	19,24	90,8	0,03	0,01	0	5,46	0,34	701
Масло сливочное	5	1,56	1,61	0	21,12	0,002	0,02	0,17	6,24	0,07	
2 завтрак :											
Сок фруктовый	100	0	0	6,0	24	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	
Обед:											
Суп перловый на мкб	180/10	2,5	2,8	17,0	103,25	0,1	0,05	8,25	25,9	1,025	80
Овощное рагу	90	1,8	10,365	1069,995	147,86	0,06	0,06	7,44	27,437	0,75	59
Мясо отварное	30	28,02	3,77	0,5	148,33	0,08	0,2	0,5	12,83	2,33	1
Компот	160	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0,4	31,82	1,24	376
Хлеб пшеничный	40	6,64	1,04	38,48	181,6	0,06	0,02	0	10,92	0,64	701
Полдник :											
Пирожок из дрожжевого теста	80	11,34	5,13	32,67	221,4	0,108	0,09	0,09	19,26	1,278	451
Чай сладкий	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0	0	0,018	9,594	0,234	392
Итого:	1145/10	66,644	36,993	1237,423	1298,236	0,53	0,9	20,348	358,021	19,992	

День _____ 4 _____

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак :											
Каша молочная пшеничная	150	4,52	0,52	0,4	123,88	0,107	0,376	0	0	1,725	31
Чай сладкий	180	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	1,6	152,94	0,54	397
Хлеб пшеничный	20	3,32	0,52	19,24	90,8	0,03	0,1	0	5,46	0,34	701
Масло сливочное	5	1,56	1,61	0	21,12	0,002	0,02	0,17	6,24	0,07	
2 завтрак :											
Сок фруктовый	100	0	0	6,0	24	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	
Обед											
Суп с клецками на мкб	180/10	10,55	4,9	11,575	178,65	0,1148	0,1455	6,9118	34,592	2,302	90
Гречка отварная	90	15,58	13,31	29,07	276,62	0,06	0,12	0,16	128,48	1,42	
Гуляш из отварного мяса	30	7,734	6,114	1,968	93,75	0,018	0,054	0,414	13,95	0,594	277
Компот	160	0,44	0,02	27,76	113,0	0	0	0,4	31,82	1,24	376
Хлеб пшеничный	40	6,64	1,04	38,48	181,6	0,06	0,02	0	10,92	0,64	701
Полдник:											
Творожная запеканка	100	20,49	13,56	14,88	271,995	0,06	0,375	0,405	220,395	0,885	81
Сметанный соус	30	0,9125	1,3775	1,98	33,405	0,0075	0,25	0,065	25,975	0,06	117
Чай сладкий	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0	0	0,018	9,594	0,234	392
Итого:	1265/10	75,6605	46,6295	175,401	1553,286	0,5293	1,0871	13,5838	626,302	10,37	

День_____5_____

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак :											
Суп молочный вермишелевый	150	3,66	2,81	17,58	110,32	0,04	0,02	0	3,23	0,74	205
Какао	160	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	1,6	152,94	0,54	397
Хлеб пшеничный	20	3,32	0,52	19,24	90,8	0,03	0,1	0	5,46	0,34	701
Масло сливочное	5	1,56	1,61	0	21,12	0,002	0,02	0,17	6,24	0,07	
2 завтрак :											
Сок фруктовый	100	0	0	6,0	24,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	
Обед:											
Щи на мкб	180/10	1,75	4,875	8,475	84,75	0,05	0,05	18,475	43,325	0,8	66
Плов с мясом	160	30,76	22,72	32,17	342,0	0,14	0,24	1,86	46,54	36,98	
Компот	160	0,44	0,02	27,76	113,0	0	0	0,4	31,82	1,24	376
Хлеб пшеничный	40	6,64	1,04	38,48	181,6	0,06	0,02	0	10,92	0,68	701
Полдник :											
Булочка сдобная	80	11,34	5,13	32,67	221,4	0,108	0,09	0,09	19,26	1,278	454
Чай сладкий	180	0,054	0,018	8,338	33,606	0	0	0,018	9,594	0,234	392
Итого:	1235/10	63,724	42,363	208,583	1341,256	0,5	0,76	24,613	336,329	44,262	

День 6

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак :											
Каша молочная манная	150	4,82	5,08	16,84	132,4	0,06	0,2	0,92	158,82	0,24	94
Чай сладкий	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0	0	0,018	9,594	0,234	392
Хлеб пшеничный	20	3,32	0,52	19,24	90,8	0,03	0,01	0	5,46	0,34	701
Масло сливочное	5	0,048	6,6	0,072	59,84	0	0	0	1,76	0	
2 завтрак :											
Сок фруктовый	100	0	0	0,6	24,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	
Обед:											
Суп гороховый на мкб	180/10	3,12	6,5	24,62	158,8	0,12	0,07	8,85	47,45	1,15	80
Макароны отварные	90	5,1	7,5	28,5	274,8	0,06	0	0	12,0	0,8	205
Гуляш из отварного мяса	30	13,16	9,42	2,71	147,7	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78	277
Компот	160	,044	0,02	27,76	113,0	0	0	0,4	31,82	1,24	376
Хлеб пшеничный	40	6,64	1,04	38,48	181,6	0,06	0,02	0	10,92	0,68	701
Полдник :											
Сырники творожные	100	25,755	20,205	19,59	374,865	0,09	0,42	0,345	219,39	1,155	85
Сметанный соус	30	0,9125	1,3775	1,98	33,405	0,0075	0,025	0,065	25,975	0,06	117
Чай сладкий	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0	0	0,018	9,594	0,234	392
Итого:	1265/10	63,4235	58,2985	205,556	1658,422	0,4675	0,835	12,976	568,457	9,313	

День_____7_____

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак :											
Каша молочная рисовая	150	6,04	9,96	31,32	239,34	0,06	0,22	188,74	0,56	0,9	72
Какао	160	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	152,94	0,54	1,6	397
Хлеб пшеничный	20	3,32	0,52	19,24	90,8	0,03	0,01	5,46	0,34	0	701
Масло сливочное	5	1,56	1,61	0	21,12	0,002	0,02	6,24	0,07	0,17	
2 завтрак :											
Сок фруктовый	100	0	0	6,0	24,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	
Обед:											
Щи на мкб	180/10	1,75	4,875	8,475	84,75	0,05	0,05	18,475	43,325	0,8	66
Рыба тушеная в томате	60	7,576	3,976	3,528	80,032	0,056	0,056	3,456	30,864	0,592	90
Каша пшеничная	90	18,0	4,35	94,95	167,0	0,11	0,19	1,5	27,46	35,26	
Компот	160	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0	10,92	0,64	376
Хлеб пшеничный	40	6,64	1,04	38,48	181,6	0,06	0,02	0	10,92	0,64	701
Полдник :											
Булочка сдобная	80	11,34	5,13	32,67	221,4	0,108	0,09	0,09	19,26	1,278	454
Чай сладкий	180	11,394	5,148	41,008	255,006	0,108	0,09	0,108	28,854	1,512	
Итого:	1225/10	60,58	35,139	286,421	1367,508	0,546	0,846	380,759	16,693	43,034	

День 8

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак :											
Омлет натуральный	100	7,85	9,06	3,21	124,93	0,04	0,3	0,18	100,82	1,32	79
Какао напиток	160	3,12	2,66	14,18	93,34	0,04	0,14	1,3	125,74	0,14	395
Хлеб пшеничный	20	3,32	0,52	19,24	90,8	0,03	0,01	0	5,46	0,34	701
Масло сливочное	5	1,56	1,61	0	21,12	0,002	0,02	0,17	6,24	0,07	
2 завтрак :											
Сок фруктовый	100	0	0	6,0	24,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	
Обед:											
Суп рисовый на мкб	180/10	2,5	2,8	17	103,25	0,1	0,05	8,25	25,9	1,025	80
Капуста тушеная	90	2,97	5,565	14,235	118,5	0,045	0,06	24,555	83,7	1,125	134
Мясо отварное	60	28,02	3,77	0,5	148,33	0,08	0,2	0,5	12,83	2,33	
Компот(сухофрукты)	180	0,44	0,02	27,76	113,0	0	0	0	10,92	0,64	376
Хлеб пшеничный	40	6,64	1,04	38,48	181,6	0,06	0,02	16,59	83,907	15,21	701
Полдник :											
Пирожок из дрожжевого теста	80	11,34	5,13	32,67	221,4	0,108	0,09	0,09	19,26	1,278	454
Чай сладкий	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0	0	0,018	9,594	0,234	392
Итого:	1195/10	67,814	32,193	181,663	1273,876	0,515	0,9	53,653	491,371	25,112	

День 9

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак :											
Каша молочная пшенная	160	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,86	0,72	70
Чай сладкий	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0	0	0,18	9,594	0,234	392
Хлеб пшеничный	20	3,32	0,52	19,24	90,8	0,03	0,01	0	5,46	0,34	701
Масло сливочное	5	0,048	6,6	0,072	59,84	0	0	0	1,76	0	
2 завтрак :											
Сок фруктовый	100	0	0	6,0	24,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	
Обед:											
Суп с клецками на мкб	180/10	10,55	4,9	11,575	178,65	0,1148	0,1455	6,9118	34,592	2,303	90
Картофель тушеный	80	3,21	8,895	23,295	186,0	0,135	0,09	10,92	25,8	1,23	133
Мясо отварное	70	28,02	3,77	0,5	148,33	0,08	0,2	0,5	12,83	2,33	1
Компот	160	0,44	0,02	27,76	113	0	0	0	10,92	0,64	376
Хлеб пшеничный	40	6,64	1,04	38,48	181,6	0,06	0,02	0	10,92	0,64	701
Полдник :											
Творожная запеканка	100	20,49	13,56	14,88	271,995	0,06	0,375	0,405	220,395	0,885	81
Сметанный соус	30	0,9125	1,3775	1,98	33,405	0,0075	0,025	0,065	25,975	0,06	117
Чай сладкий	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0	0	0,018	9,594	0,234	392
Итого:	1305/10	80,1585	51,1585	184,798	1571,972	0,5973	1,0755	23,7398	360,54	10,535	

День 10

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		№ рецептуры
		белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак :											
Каша молочная пшеничная	160	4,52	0,52	0,4	123,88	0,107	0,0376	0	0	1,725	31
Какао	160	4,2	3,62	17,28	118,66	0,06	0,18	1,6	152,94	0,54	397
Хлеб пшеничный	20	3,32	0,52	19,24	90,8	0,03	0,01	0	5,46	0,34	701
Масло сливочное	5	1,56	1,61	0	21,12	0,002	0,02	0,17	6,24	0,07	
2 завтрак :											
Сок фруктовый	100	0	0	6,0	24,0	0,01	0,01	2,0	7,0	1,4	
Обед:											
Щи на мкб	180/10	1,75	4,875	8,475	84,75	0,05	0,05	18,475	43,325	0,8	66
Гречка отварная	90	15,58	3,77	0,5	148,33	0,08	0,2	0,5	12,83	2,33	1
Мясо отварное	30	28,02	13,31	29,07	276,62	0,06	0,12	0,16	128,48	1,42	
Компот	160	0,44	0,02	27,76	113,0	0	0	0	16,59	83,907	15,21
Хлеб пшеничный	40	6,64	1,04	38,48	181,6	0,06	0,02	16,59	83,907	15,21	
Полдник :											
Печенье/вафли	20	3,0	4,72	29,76	136,8	0,09	0,03	0	8,0	0,4	
Чай сладкий	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0	0	0,018	9,594	0,234	392
Итого:	1145/10	69,084	34,023	185,353	1353,166	0,549	0,6776	39,513	468,696	25,109	

