

СОГЛАСОВАНО:

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

ООО КП «Лидер»
Директор



В.В. Лагута

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для обучающихся общеобразовательных учреждений

Стоимость питания 170,28 рублей
(дети от 1,5 до 3 лет в группе полного пребывания – 12 часов)

Категория: дети обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья .

2026г.

Меню для детей от 1 до 3 лет

1 день 1 недели

Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Яйцо отварное	40	№267	5,10	4,60	0,30	63,00
Каша молочная манная (жидкая) с маслом сливочным	130/5	№230	4,09	4,35	20,57	137,63
Чай с молоком	180	№460	1,44	1,17	10,35	57,60
Батон нарезной	20	№576	1,5	0,58	10,28	52,2
Итого:	375		12,13	10,70	41,50	310,43
Обед						
Салат из свежей капусты	30	№1	0,44	1,80	2,52	28,20
Суп Рассольник "Ленинградский" (крупа перловая) со сметаной и птицей отварной	150/5/5	№100/433/366	2,51	4,41	8,13	80,32
Биточек рубленый куриный с соусом	50/30	№372/419	10,29	9,98	6,74	152,72
Рис отварной	110/5	№385	2,92	4,26	30,19	170,46
Компот из изюма, витамин С	150	№494	0,3	0,15	11,4	45,6
Хлеб ржаной	20	№574	1,6	0,3	8,02	41,2
Итого:	555		18,06	20,90	67,00	518,50
Полдник						
Запеканка из творога со стущённым молоком	50/10	№279/471	8,67	4,70	13,05	139,70
Компот из свежих яблок	150	№486	0,08	0,08	8,30	28,75
Итого:	210		8,75	4,78	21,35	168,45
Ужин						
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/150	№328	18,80	14,30	25,80	307,00
Чай с сахаром	180	№457	0,18	0,09	8,37	34,2
Хлеб пшеничный	30	№573	3,75	0,24	14,76	70,2
Итого:	410		22,73	14,63	48,93	411,40
Всего			61,67	51,01	178,78	1408,78

2 день 1 недели

Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	5	№79	0,04	3,63	0,07	33,10
Каша молочная геркулесовая (жидкая) с маслом сливочным	150/5	№234	3,66	6,41	22,03	167,55
Кофейный напиток на молоке	150	№465	2,1	1,9	10,2	66

Батон нарезной	20	№576	1,5	0,58	10,28	52,2
Итого:	330		7,30	12,52	42,58	318,85
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	№501	0,75	0,15	15,15	69,00
Итого:	150		0,75	0,15	15,15	69,00
Обед						
Овощи натуральные солёные (огурец)	30	№149	0,24	0,03	0,51	3,30
Суп картофельный с бобовыми и птицей отварной	150/5	№113/366	4,59	2,75	8,78	76,19
Тефтели с соусом	50/50	№350	8,91	9,30	10,15	157,45
Макаронные изделия отварные	110/5	№256	4,12	3,67	21,96	136,89
Компот из кураги, витамин С	150	№494	1,05	0,08	10,20	46,80
Хлеб ржаной	30	№574	2,4	0,45	12,03	61,8
Итого:	580		21,31	16,28	63,63	482,43
Полдник						
Сдоба обыкновенная	30	№545	2,40	0,84	14,35	74,40
Компот из свежих яблок	150	№486	0,075	0,075	8,33	34,5
Фрукт свежий	95	№82	0,38	0,38	9,31	41,8
Итого:	275		2,86	1,30	31,99	150,70
Ужин						
Птица отварная	50	№366	8,10	6,00	0,15	87,00
Капуста тушеная	30	№380	0,60	1,02	2,28	20,70
Картофель отварной	90	№152	2,61	4,86	9,72	92,70
Кисель плодово-ягодный	150	№484			10,13	40,5
Хлеб пшеничный	30	№573	3,75	0,24	14,76	70,2
Итого:	350		15,06	12,12	37,04	311,10
Всего			47,28	42,37	190,39	1332,08
3 день 1 недели						
Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	5	№79	0,04	3,63	0,07	33,10
Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	№268	9,05	13,72	2,26	168,00
Чай с молоком	180	№460	1,44	1,18	10,36	57,60

Батон нарезной	60	№576	4,5	1,74	30,84	156,6
Итого:	350		15,03	20,27	43,53	415,30
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	№501	0,75	0,15	15,15	69,00
Итого:	150		0,75	0,15	15,15	69,00
Обед						
Салат из моркови и яблок	30	№22	0,30	1,83	2,25	26,70
Суп Борщ с капустой и картофелем со сметаной и птицей отварной	150/5/5	№95/433/366	2,04	4,01	4,35	59,62
Плов из птицы (филе грудки)	50/150	№375	12,30	8,20	24,80	287,00
Напиток из шиповника	150	№496	0,50	0,20	13,73	58,50
Хлеб ржаной	30	№574	2,4	0,45	12,03	61,8
Итого:	570		17,54	14,69	57,16	493,62
Полдник						
Булочка "Домашняя"	50	№542	3,50	5,58	23,17	157,50
Кисломолочный напиток	150	№470	4,80	4,80	6,75	90,00
Итого:	200		8,30	10,38	29,92	247,50
Ужин						
Печень по-строгановски	50/50	№370	18,18	9,10	4,55	172,70
Пюре картофельное	110	№377	3,01	4,40	6,38	77,00
Чай с сахаром и лимоном	150/7	№459	0,23	0,75	7,13	30,00
Хлеб пшеничный	40	№573	5	0,32	19,68	93,6
Итого:	407		26,42	14,57	37,74	373,30
Всего:			68,04	60,06	183,50	1598,72

4 день 1 недели

Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Сыр порционный	7	№75	1,62	2,07	0	25,06
Суп молочный с макаронными изделиями	150	№139	4,32	4,86	14,78	120,2
Какао с молоком	150	№462	2,48	2,18	10,35	70,50
Батон нарезной	50	№576	3,75	1,45	25,7	130,5
Итого:	357		12,17	10,56	50,83	346,26

Второй завтрак									
Фрукт свежий									
Итого:									
Обед									
Суп с рыбными консервами									
Суфле рыбное									
Каша гречневая рассыпчатая									
Компот из свежих яблок									
Хлеб ржаной									
Итого:									
Полдник									
Пудинг из творога с молоком сгущённым									
Компот из изюма, витамин С									
Итого:									
Ужин									
Котлета "Школьная" с соусом									
Рагу из овощей									
Чай с сахаром									
Хлеб пшеничный									
Итого:									
Всего:									
5 день 1 недели									
Наименование блюд									
Завтрак									
Масло сливочное (порциями)									
Сыр порционный									
Каша молочная пшённая (жидкая) с маслом сливочным									
Кофейный напиток на молоке									
Батон нарезной									
Итого:									
Второй завтрак									

Сок фруктовый	150	№501	0,75	0,15	15,15	69,00
Итого:	150		0,75	0,15	15,15	69,00
Обед						
Свекольник со сметаной и птицей отварной	150/5/5	№98/433/366	2,33	4,19	6,37	70,57
Тефтели мясные с соусом	50/50	№350	8,91	9,30	10,15	157,45
Капуста тушеная	120	№380	2,40	4,08	9,12	82,80
Компот из смеси сухофруктов, витамин С	150	№495	0,45	0,08	15,08	63,00
Хлеб ржаной	30	№574	2,4	0,45	12,03	61,8
Итого:	560		16,49	18,10	52,75	435,62
Полдник						
Булочка Дорожная	30	№543	2,30	4,02	14,40	102,50
Кисломолочный напиток	150	№470	4,80	4,80	6,75	90,00
Фрукт свежий	95	№82	0,38	0,38	9,31	41,8
Итого:	275		7,48	9,20	30,46	234,30
Ужин						
Биточек рубленый куриный	50	№372	10,00	9,00	5,40	142,14
Макаронные изделия отварные	150/5	№256	5,55	4,95	29,60	184,50
Кисель плодово-ягодный	180	№484			13,5	54
Хлеб пшеничный	30	№573	2,28	0,24	14,76	70,2
Итого	415		17,83	14,19	63,26	450,84
Всего:			54,62	56,09	216,36	1586,58
1 день 2 недели						
Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Сыр порционный	7	№75	1,62	2,07	0	25,06
Каша "Дружба" с маслом сливочным	150/5	№226	3,93	4,99	20,87	144,11
Чай с молоком	150	№460	1,20	0,98	8,63	48,00
Батон нарезной	40	№576	3	1,16	20,56	104,4
Итого:	352		9,75	9,20	50,06	321,57
Обед						
Салат из моркови с сахаром	30	№21	0,36	1,80	3,36	31,20
Суп Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и птицей	150/5/5	№104/433/366	1,83	4,05	2,46	51,67
Птица отварная	50	№366	8,10	6,00	0,15	87,00
Пюре гороховое с маслом сливочным	120/5	№388/79	13,34	5,95	24,58	203,27

Компот из кураги, витамин С	150	№494	1,05	0,01	10,20	46,80
Хлеб ржаной	30	№574	2,4	0,45	12,03	61,8
Итого:	545		27,08	18,26	52,78	481,74
Полдник						
Ватрушка "Лакомка" с молоком стущённым	50/10	№546/471	10,41	12,45	19,95	228,05
Напиток из шиповника	150	№496	0,50	0,20	13,73	58,50
Итого:	210		10,91	12,65	33,68	286,55
Ужин						
Жаркое по-домашнему (свинина)	50/150	№328	18,80	14,30	25,80	307,00
Чай с сахаром и лимоном	150/7	№459	0,23	0,75	7,13	30,00
Хлеб пшеничный	50	№573	6,25	0,4	23,95	117
Итого:	407		25,28	15,45	56,88	454,00
Всего:			73,02	55,56	193,40	1543,86

2 день 2 неделя

Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Сыр порционный	7	№75	1,62	2,07	0	25,06
Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	№268	9,05	13,73	2,26	168,00
Какао с молоком	180	№462	2,97	2,61	12,42	84,60
Батон нарезной	60	№576	4,5	1,74	30,84	156,6
Итого:	352		18,14	20,15	45,52	434,26
Второй завтрак						
Сок фруктовый	150	№501	0,75	0,15	15,15	69,00
Итого:	150		0,75	0,15	15,15	69,00
Обед						
Суп с рыбными консервами	150	№122	5,58	9,84	6,03	108,00
Котлета рыбная (минтай)	50	№307	7,00	1,14	5,00	58,29
Рис отварной	150/5	№385	4	5,73	40,9	230,9
Компот из изюма, витамин С	150	№494	0,3	0,15	11,4	45,6
Хлеб ржаной	30	№574	2,4	0,45	12,03	61,8
Итого:	535		19,28	17,31	75,36	504,59

Полдник									
Сдоба обыкновенная	30	№545	2,40	0,84	14,34				74,40
Компот апельсиновый с яблоком	150	№488	0,38	0,15	11,70				50,25
Фрукт свежий	95	№82	0,38	0,38	9,31				41,8
Итого:	275		3,16	1,37	35,35				166,45
Ужин									
Салат картофельный с зеленым горошком	30	№42	0,75	1,89	2,49				30,00
Бигус с мясом	50/150	№329	18,00	13,30	5,20				213,00
Чай с сахаром	150	№457	0,15	0,075	6,98				28,5
Хлеб пшеничный	30	№573	2,28	0,24	14,76				70,2
Итого:	410		21,18	15,51	29,43				341,70
Всего:			62,51	54,49	200,81				1516,00

3 день 2 недели

Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Завтрак						
Масло сливочное (порциями)	5	№79	0,04	3,63	0,07	33,10
Каша молочная рисовая (жидкая) с маслом сливочным	150/5	№236	3,9	4,93	24,33	156,4
Кофейный напиток на молоке	180	№465	2,52	2,25	12,24	79,2
Батон нарезной	30	№576	2,25	0,87	15,42	78,3
Итого:	370		8,71	11,68	52,06	347,00
Второй завтрак						
Кисломолочный напиток	150	№470	4,80	4,80	6,75	90,00
Итого:	150		4,80	4,80	6,75	90,00
Обед						
Овощи натуральные солёные (огурец)	30	№149	0,24	0,03	0,51	3,30
Суп Борщ "Сибирский" со сметаной и птицей отварной	150/5/5	№96/433/366	3,13	4,13	6,24	74,62
Котлета Школьная	50	№347	7,65	5,50	6,65	106,50
Картофель отварной	120	№152	3,48	6,48	12,96	123,60
Напиток из шиповника	150	№496	0,50	0,20	13,73	58,50
Хлеб ржаной	30	№574	2,4	0,45	12,03	61,8
Итого:	540		17,40	16,79	52,12	428,32

Полдник									
Запеканка из творога со сгущённым молоком	50/10	№279/471	8,67	4,70	13,05				139,70
Чай с сахаром	150	№457	0,15	0,075	6,98				28,5
Итого:	210		8,82	4,78	20,03				168,20
Ужин									
Биточек рубленый куриный	50	№372	10,00	9,00	5,40				142,14
Макаронные изделия отварные	120/5	№256	4,48	4,00	23,87				148,79
Кисель плодово-ягодный	180	№484			13,5				54
Хлеб пшеничный	50	№573	3,8	0,4	24,6				117
Итого:	405		18,28	13,40	67,37				461,93
Всего:			58,01	51,45	198,33				1495,45
4 день 2 неделя									
Наименование блюд	Выход/гр.	№ с/р	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
Завтрак									
Масло сливочное (порциями)	5	№79	0,04	3,63	0,07				33,10
Сыр порционный	7	№75	1,62	2,07	0				25,06
Яйцо отварное	40	№267	5,10	4,60	0,30				63,00
Каша молочная кукурузная (жидкая) с маслом сливочным	150/5	№234	4,63	5,03	28,26				179,27
Чай с молоком	150	№460	1,20	0,98	8,63				48,00
Батон нарезной	30	№576	2,25	0,87	15,42				78,3
Итого:	387		14,84	17,18	52,68				426,73
Второй завтрак									
Сок фруктовый	150	№501	0,75	0,15	15,15				69,00
Итого:	150		0,75	0,15	15,15				69,00
Обед									
Салат из моркови и яблок	30	№22	0,30	1,83	2,25				26,70
Суп-лапша домашняя с птицей отварной	150/5	№128/366	2,31	2,91	6,69				60,29
Ёжики мясные с соусом	50/50	№350	8,91	9,03	10,15				157,45
Пюре картофельное	90	№377	0,03	3,60	5,22				63,00
Капуста тушеная	30	№380	0,60	1,02	2,28				21,30
Компот из свежих яблок	150	№486	0,075	0,075	8,33				34,5
Хлеб ржаной	30	№574	2,4	0,45	12,03				61,8
Итого:	585		14,63	18,92	46,95				425,04

[illegible]

Булочка "Дорожная"	30	№543	2,15	4,02	14,40	102,48
Напиток из шиповника	150	№496	0,50	0,20	13,73	58,50
Фрукт свежий	95	№82	0,38	0,38	9,31	41,8
Итого:	275		3,03	4,60	37,44	202,78
Ужин						
Шницел натуральный рыбный (минтай) с соусом	50/30	№310/422	7,93	1,45	5,39	66,22
Картофель отварной	120	№152	3,48	6,48	12,96	123,60
Чай с сахаром	200	№457	0,2	0,1	9,3	38
Хлеб пшеничный	20	№573	1,52	0,16	9,84	46,8
Итого:	420		13,13	8,19	37,49	274,62
Всего:			59,91	60,07	192,15	1615,43

Единый сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий предназначен как нормативно и справочный технический документ для организации питания в детских садах, общеобразовательных школах, школах-интернатах, учреждениях профессионального образования, детских домах, специализированных учреждениях для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждениях.

Сборник необходим при проведении надзорных и экспертных мероприятий специалистами Роспотребнадзора и врачами-экспертами ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии», студентам, аспирантам и преподавателям вузов.

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий/

Сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. И испр. – Пермь, 2021. – 410с.