

Директор _____

ООО "Единая сеть питания Северо-запад"

Ликучев Д.А.



Циклическое десятидневное меню организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения Санкт-Петербурга, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
1 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	1	2008	1,21	6,40	7,60	104
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	189	2008	7,10	4,10	24,50	148
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	180	421	2016	1,28	1,33	10,75	59
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	15	1	АКП	1,16	0,45	7,52	39
Итого за прием пищи:	400			10,75	12,28	50,37	350
II Завтрак							
Яблоки	100	403	2016	0,40	0,40	9,80	44
Итого за прием пищи:	100			0,40	0,40	9,80	44
Обед							
Салат "Свеколка"	60	50	2008	0,96	5,07	8,74	94
Суп картофельный с горохом и гречками	200	99	2008	3,90	5,10	18,36	102
Суфле из рыбы	70	45	АКП	9,02	6,50	1,83	145
Пюре картофельное с морковью	150	49	АКП	1,96	3,46	19,91	111
Напиток яблочный	180	438	2008	0,07	0,07	23,33	94
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	20	1	АКП	1,54	0,60	10,02	52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2	АКП	1,98	0,36	11,85	59
Итого за прием пищи:	710			19,43	21,16	94,04	657
Полдник							
Плов куриный	200	331	2016	12,10	11,68	32,35	286
Чай с сахаром (1 вариант)	180	420	2016	0,13	0,04	9,02	38
Булочка "Творожная"	50	479	2008	3,20	6,45	25,43	180
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	450			16,75	18,41	74,70	543
Всего за день:				47,33	52,25	228,91	1594

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	35	3	2008	3,12	4,56	7,56	108
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	189	2008	5,17	5,80	16,75	114
Кофейный напиток	180	432	2008	1,44	1,62	20,12	101
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	15	1	АКП	1,16	0,45	7,52	39
Итого за прием пищи:	410			10,89	12,43	51,95	362
II Завтрак							
Йогурт питьевой м.д.ж. 2,5%	180	461	2016	2,80	3,75	5,25	86
Итого за прием пищи:	180			2,80	3,75	5,25	86
Обед							
Помидоры натуральные свежие	60	71	2017	0,66	0,12	2,28	13
Суп молочный с вермишелью	200	120	2017	3,30	4,20	7,56	110
Запеканка картофельная с печенью	200	50	АКП	10,30	14,52	28,54	245
Кисель из кураги	180	406	2008	0,94	0,05	32,90	135
Соус сметанный	25	371	2008	0,37	1,00	1,62	17
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	20	1	АКП	1,54	0,60	10,02	52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2	АКП	1,98	0,36	11,85	59
Итого за прием пищи:	715			19,09	20,85	94,77	631
Полдник							
Рагу из мяса птицы (курица)	200	334	2016	11,24	9,70	17,50	198
Сок абрикосовый	180	484	2016	0,00	0,00	15,00	68
Апельсины	100	393	2016	0,90	0,20	8,10	38
Пирожок печеный с картофелем и луком	50	567	2016	3,47	7,21	28,80	201
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	550			16,93	17,35	77,30	544
Всего за день:				49,71	54,38	229,27	1623

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
3 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2	2008	1,03	1,95	16,85	102
Горошек консервированный	40	22	2016	0,90	0,08	2,60	16
Омлет	130	232	2016	6,55	8,07	14,55	128
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	180	421	2016	1,28	1,33	10,75	59
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	15	1	АКП	1,16	0,45	7,52	39
Итого за прием пищи:	410			10,92	11,88	52,27	344
II Завтрак							
Кефир м.д.ж. 2,5%	180	462	2016	2,75	3,75	6,00	90
Итого за прием пищи:	180			2,75	3,75	6,00	90
Обед							
Огурцы натуральные соленые	60	70	2017	0,48	0,06	1,02	7
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	200	88	2017	2,88	5,66	12,10	90
Гуляш из говядины	80	503	2022	9,51	9,96	3,37	126
Макаронные изделия отварные	130	331	2008	2,10	4,30	26,40	175
Напиток апельсиновый	180	436	2008	0,18	0,04	23,17	94
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	20	1	АКП	1,54	0,60	10,02	52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2	АКП	1,98	0,36	11,85	59
Итого за прием пищи:	700			18,67	20,98	87,93	603
Полдник							
Рыба запеченная в яйце	70	51	АКП	8,89	9,66	2,44	128
Пюре картофельное	150	335	2008	2,33	5,48	22,02	150
Чай с вареньем	180	424	2016	0,20	0,07	12,74	52
Булочка молочная	50	477	2008	2,70	1,73	26,61	139
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	20	1	АКП	1,54	0,60	10,02	52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	490			16,98	17,78	81,73	560
Всего за день:				49,32	54,39	227,93	1597

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
4 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	1	2008	1,21	6,40	7,60	104
Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	180	190	2008	8,01	5,10	25,55	179
Чай с сахаром (1 вариант)	180	420	2016	0,13	0,04	9,02	38
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	15	1	АКП	1,16	0,45	7,52	39
Итого за прием пищи:	400			10,51	11,99	49,69	360
II Завтрак							
Ряженка м.д.ж. 2,5%	180	464	2016	2,75	3,75	6,30	91
Итого за прием пищи:	180			2,75	3,75	6,30	91
Обед							
Огурцы натуральные свежие	60	71	2017	0,42	0,06	1,14	7
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200	96	2017	3,22	5,82	15,08	118
Пудинг рыбный запеченный	70	44	АКП	9,63	9,46	9,40	145
Рагу из овощей (1-й вариант)	130	184	2016	2,35	3,93	22,46	165
Сок яблочный	180	484	2016	0	0	17,25	69
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	20	1	АКП	1,54	0,60	10,02	52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2	АКП	1,98	0,36	11,85	59
Итого за прием пищи:	690			19,14	20,23	87,20	615
Полдник							
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/10	239	2016	13,80	12,50	24,37	286
Кисель молочный	180	414	2008	2,05	4,54	18,89	116
Зефир витаминизированный	35	12	АКП	0,28	0,04	27,93	113
Груши	100	396	2016	0,40	0,30	10,30	46
Итого за прием пищи:	475			16,53	17,38	81,49	561
Всего за день:				48,93	53,35	224,68	1627

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
5 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	35	3	2008	3,12	4,56	7,56	108
Каша манная молочная с маслом сливочным	180	189	2008	5,13	4,95	22,73	158
Какао-напиток на молоке	180	415	2016	1,47	2,56	13,23	67
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	15	1	АКП	1,16	0,45	7,52	39
Итого за прием пищи:	410			10,88	12,52	51,04	372
II Завтрак							
Мандарины	100	399	2016	0,80	0,20	7,50	35
Итого за прием пищи:	100			0,80	0,20	7,50	35
Обед							
Помидоры натуральные свежие	60	71	2017	0,66	0,12	2,28	13
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200	82	2017	2,84	3,64	9,62	100
Печень по-строгановски	80	256	2008	9,29	7,30	5,90	127
Рис отварной с овощами	130	52	АКП	2,30	8,72	20,38	133
Компот из кураги	180	401	2008	0,94	0,05	30,74	128
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	20	1	АКП	1,54	0,60	10,02	52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2	АКП	1,98	0,36	11,85	59
Итого за прием пищи:	700			19,55	20,79	90,79	612
Полдник							
Жаркое по-домашнему	200	259	2017	11,01	12,68	28,65	305
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	180	421	2016	1,28	1,33	10,75	59
Ватрушка с творогом	50	559	2016	3,12	4,51	27,60	156
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	450			16,73	18,76	74,90	559
Всего за день:				47,96	52,27	224,23	1578

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
6 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	1	2008	1,21	6,40	7,60	104
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	189	2008	6,89	4,06	19,48	131
Кофейный напиток	180	432	2008	1,44	1,62	20,12	101
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	15	1	АКП	1,16	0,45	7,52	39
Итого за прием пищи:	400			10,70	12,53	54,72	375
II Завтрак							
Кефир м.д.ж. 2,5%	180	462	2016	2,75	3,75	6,00	90
Итого за прием пищи:	180			2,75	3,75	6,00	90
Обед							
Винегрет овощной	60	51	2008	0,73	6,10	4,40	76
Суп картофельный с клецками и мясом	200	108	2017	3,48	4,22	16,38	108
Суфле из рыбы	70	45	АКП	9,02	6,50	1,83	145
Овощи, припущенные в молочном соусе	130	138	2017	2,37	3,72	19,81	119
Напиток яблочный	180	438	2008	0,07	0,07	23,33	94
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	20	1	АКП	1,54	0,60	10,02	52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2	АКП	1,98	0,36	11,85	59
Итого за прием пищи:	690			19,19	21,57	87,62	653
Полдник							
Котлеты Домашние	70	271	2008	10,50	10,61	8,43	156
Капуста тушеная	130	346	2008	3,13	5,79	15,54	124
Сок персиковый	180	484	2016	0,45	0	24,75	101
Вафли обогащенные	20	5	АКП	0,56	0,66	15,46	70
Яблоки	100	403	2016	0,40	0,40	9,80	44
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	520			16,36	17,70	81,88	534
Всего за день:				49,00	55,55	230,22	1652

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
7 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2	2008	1,03	1,95	16,85	102
Помидоры натуральные свежие	40	71	2017	0,44	0,08	1,52	8
Омлет с картофелем	150	35	АКП	7,18	7,33	13,01	158
Какао-напиток на молоке	180	415	2016	1,47	2,56	13,23	67
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	15	1	АКП	1,16	0,45	7,52	39
Итого за прием пищи:	430			11,28	12,37	52,13	374
II Завтрак							
Груши	100	396	2016	0,40	0,30	10,30	46
Итого за прием пищи:	100			0,40	0,30	10,30	46
Обед							
Огурцы натуральные свежие	60	71	2017	0,42	0,06	1,14	7
Суп картофельный с рыбой	200	97	2017	3,00	4,64	17,15	124
Котлеты рубленые из птицы	70	294	2017	9,54	8,86	6,77	123
Морковь с зеленым горошком в молочном соусе	130	135	2008	2,54	7,32	18,61	146
Компот из смеси сухофруктов	180	402	2008	0,40	0	26,60	108
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	20	1	АКП	1,54	0,60	10,02	52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2	АКП	1,98	0,36	11,85	59
Итого за прием пищи:	690			19,42	21,84	92,14	619
Полдник							
Помидоры натуральные свежие	30	71	2017	0,33	0,06	1,14	6
Макароны, запеченные с сыром	180	211	2008	11,80	15,40	32,00	279
Чай с вареньем	180	424	2016	0,20	0,07	12,74	52
Булочка молочная	50	477	2008	2,70	1,73	26,61	139
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	460			16,35	17,50	80,39	515
Всего за день:				47,45	52,01	234,96	1554

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
8 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	35	3	2008	3,12	4,56	7,56	108
Каша манная молочная с маслом сливочным	180	189	2008	5,13	4,95	22,73	158
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	180	421	2016	1,28	1,33	10,75	59
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	20	1	АКП	1,54	0,60	10,02	52
Итого за прием пищи:	415			11,07	11,44	51,06	377
II Завтрак							
Йогурт питьевой м.д.ж. 2,5%	180	461	2016	2,80	3,75	5,25	86
Итого за прием пищи:	180			2,80	3,75	5,25	86
Обед							
Салат из свежих помидоров	60	23	2017	0,65	3,70	2,08	44
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	200	82	2017	2,84	3,64	9,62	100
Пудинг из печени с морковью	70	46	АКП	9,29	8,39	9,57	127
Рагу из овощей (1-й вариант)	130	184	2016	2,35	3,93	22,46	165
Напиток из плодов шиповника	180	441	2008	0,61	0,25	26,66	112
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	20	1	АКП	1,54	0,60	10,02	52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2	АКП	1,98	0,36	11,85	59
Итого за прием пищи:	690			19,26	20,87	92,26	659
Полдник							
Голубцы ленивые	200	306	2008	11,00	10,50	21,40	228
Чай с сахаром (1 вариант)	180	420	2016	0,13	0,04	9,02	38
Апельсины	100	393	2016	0,90	0,20	8,10	38
Пирожок печеный с картофелем и луком	50	567	2016	3,47	7,21	28,80	201
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	550			16,82	18,19	75,22	544
Всего за день:				49,95	54,25	223,79	1666

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
9 день							
Завтрак							
Бутерброд с маслом	25	1	2008	1,21	6,40	7,60	104
Каша жидкая гречневая молочная с маслом сливочным	180	183	2017	7,35	3,68	19,45	131
Кофейный напиток	180	432	2008	1,44	1,62	20,12	101
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	15	1	АКП	1,16	0,45	7,52	39
Итого за прием пищи:	400			11,16	12,15	54,69	375
II Завтрак							
Кефир м.д.ж. 2,5%	180	462	2016	2,75	3,75	6,00	90
Итого за прием пищи:	180			2,75	3,75	6,00	90
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	52	2017	0,88	3,65	5,17	57
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей	200	100	2008	3,58	3,46	12,24	110
Рыба запеченная в яйце	70	51	АКП	8,89	9,66	2,44	128
Пюре картофельное с морковью	150	49	АКП	1,96	3,46	19,91	111
Кисель из кураги	180	406	2008	0,94	0,05	32,90	135
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	20	1	АКП	1,54	0,60	10,02	52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2	АКП	1,98	0,36	11,85	59
Итого за прием пищи:	710			19,77	21,24	94,53	652
Полдник							
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/10	239	2016	13,80	12,50	24,37	286
Кисель молочный	180	414	2008	2,05	4,54	18,89	116
Мандарины	100	399	2016	0,80	0,20	7,50	35
Зефир витаминизированный	35	12	АКП	0,28	0,04	27,93	113
Итого за прием пищи:	475			16,93	17,28	78,69	550
Всего за день:				50,61	54,42	233,91	1667

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
10 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2	2008	1,03	1,95	16,85	102
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	189	2008	7,28	8,75	18,26	168
Чай с молоком с сахаром (1 вариант)	180	421	2016	1,28	1,33	10,75	59
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	15	1	АКП	1,16	0,45	7,52	39
Итого за прием пищи:	420			10,75	12,48	53,38	368
II Завтрак							
Ряженка м.д.ж. 2,5%	180	464	2016	2,75	3,75	6,30	91
Итого за прием пищи:	180			2,75	3,75	6,30	91
Обед							
Помидоры натуральные свежие	60	71	2017	0,66	0,12	2,28	13
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200	96	2017	3,22	5,82	15,08	118
Суфле из курицы	70	320	2008	9,03	4,26	1,86	135
Рис отварной с овощами	130	52	АКП	2,30	8,72	20,38	133
Компот из свежих груш	180	394	2008	0,14	0,11	25,27	103
Соус молочный	25	366	2008	0,56	1,70	1,90	25
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	20	1	АКП	1,54	0,60	10,02	52
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2	АКП	1,98	0,36	11,85	59
Итого за прием пищи:	715			19,43	21,69	88,64	638
Полдник							
Котлеты "Особые"	70	273	2008	9,10	8,90	10,78	157
Картофель тушеный	130	133	2008	2,74	6,89	18,10	124
Сок персиковый	180	484	2016	0,45	0	24,75	101
Пирожок печеный с яблоком	50	583	2016	2,57	2,52	19,85	122
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	2	АКП	1,32	0,24	7,90	39
Итого за прием пищи:	450			16,18	18,55	81,38	543
Всего за день:				49,11	56,47	229,70	1640

Дни	Б, г	Ж, г	У, г	Э.Ц., ккал
Всего за 1 день:	47,33	52,25	228,91	1594
Всего за 2 день:	49,71	54,38	229,27	1623
Всего за 3 день:	49,32	54,39	227,93	1597
Всего за 4 день:	48,93	53,35	224,68	1627
Всего за 5 день:	47,96	52,27	224,23	1578
ИТОГО:	243,25	266,64	1135,02	8019
В среднем за 1 неделю:	48,65	53,33	227,00	1604
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	12%	30%	57%	
Всего за 6 день:	49,00	55,55	230,22	1652
Всего за 7 день:	47,45	52,01	234,96	1554
Всего за 8 день:	49,95	54,25	223,79	1666
Всего за 9 день:	50,61	54,42	233,91	1667
Всего за 10 день:	49,11	56,47	229,70	1640
ИТОГО:	246,12	272,70	1152,58	8179
В среднем за 2 неделю:	49,22	54,54	230,52	1636
Содержание белков, жиров и углеводов в % от калорийности	12%	30%	56%	
В среднем за 10 дней:	48,94	53,93	228,76	1620

Сборники рецептов:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций.

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, НИИ ГИОЗДИП, НП СРО «АПСПСОЗ» — М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. — ____с. Под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с., под редакцией Куткиной М.Н.

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. -М.: ДеЛи плюс, 2017.-544 с.

АКП - Реестр технологических карт на блюда и кулинарные изделия, составленные на основании АКПа контрольной проработки.

Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3-2.4.3590-20.

Допускаются отклонения в случае сбоя поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.