

«СОГЛАСОВАНО»
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа
№ 42» г. Перми

Директор _____ / Н.С. Кутищева /

МП



«УТВЕРЖДЕНО»

Индивидуальный предприниматель

_____/Штебе Ж.В./

МП



Примерное десятидневное меню

Период ВЕСНА 2024

(действует с 04 марта 2024г)

Возраст от 1,5 до 3 лет (ЯСЛИ)

На основе «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в специальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

(сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина, изд-е 3-е доп. и испр.- Пермь, 2018)

На основе «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в специальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

(сост. А.Я. Первалов, Н.В. Тапешкина, изд-е 4-е доп. и испр.- Пермь, 2021)

г. Пермь



Согласовано:
Директор

МЕНЮ



Утверждено:
Индивидуальный предприниматель
/Ж.В. Штебе/

1 День ЯСЛИ

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 2024

Неделя

: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6	6	27	180	233
	Кофейный напиток с молоком,,	180	3	2	12	79	465,21
	Масло сливочное	5		4		33	79
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
Итого за Завтрак		355	11	13	49	344	
Завтрак 2	Сок	160	1		12	52	501
	Итого за Завтрак2		160	1		12	52
Обед	Огурец соленый	50	1		2	11	149
	Суп крестьянский с крупой	150	1	3	6	57	119
	Котлеты "Школьные"	70	11	8	9	148	347,18
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256
	Соус томатный с овощами	30		2	1	27	420
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Обед		600	21	13	73	534	
Полдник	Молоко кипяченое	170	5	5	8	91	469
	Кондитерское изделие	30	1	2	10	57	580
	Итого за Полдник		200	6	7	18	148
Ужин	Котлеты рыбные любительские,	50	6	1	3	45	308
	Рагу из овощей,	120	3	6	12	114	176,21
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин		410	13	7	43	287	
Итого за день		1 725	52	40	195	1365	

Калькулятор _____ / _____ /

Технолог _____ / _____



МЕНЮ

Согласовано:
Директор _____



Утверждено:
Индивидуальный предприниматель
/Ж.В. Штебе/



2 День ЯСЛИ

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 2024

Неделя : 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая,	150	7	6	24	174	213
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
	Итого за Завтрак	360	12	11	44	320	
Завтрак 2	Фрукт	160			16	70	82
	Итого за Завтрак2	160			16	70	82
Обед	Салат из свеклы с чесноком.	40	1	2	3	36	34
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	4	11	14	168	104,21
	Плов из отварной птицы	170	10	7	21	190	375,21
	Компот из свежих плодов	150			8	35	486,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
	Итого за Обед	550	19	20	64	517	
Полдник	Кефир	150	4	4	6	76	470
	Шанежка с картофелем,	60	6	5	27	181	540,01
	Итого за Полдник	210	10	9	33	257	
Ужин	Икра кабачковая (консерв.)	30	1	3	2	35	150
	Омлет натуральный	150	13	21	3	260	268
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
	Итого за Ужин	420	18	24	32	421	
Итого за день	1 700	59	64	189	1585		

Калькулятор _____ / _____ /

Технолог _____ / _____ /



МЕНЮ

Согласовано:
Директор



3 День ЯСЛИ

Утверждено:
Индивидуальный предприниматель
/Ж.В. Штебе/
Владимир



Рацион: **МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 2024** Неделя : 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	5	5	25	165	220
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	79	465,21
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Повидло фруктовое	8			5	21	86
Итого за Завтрак		358	10	8	52	317	
Завтрак 2	Сок	160	1		12	52	501
Итого за Завтрак2		160	1		12	52	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	38	9,21
	Суп-пюре из разных овощей	150	2	3	4	50	134,21
	Гренки	10	1		9	41	143
	Печень по-строгановски	50	10	7	4	113	356,18
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256
	Напиток из шиповника	150	1		14	59	496
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Обед		550	23	12	74	529	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469
	Манник	60	3	3	19	116	550,21
Итого за Полдник		210	7	7	26	196	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	180	21	14	15	270	334
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	Чай с лимоном	180			9	36	459
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин		430	25	15	43	410	
Итого за день		1 708	66	42	207	1504	

Калькулятор _____ / _____ / Технолог _____ / _____ /



МЕНЮ

Согласовано:
Директор _____

4 День ЯСЛИ



Утверждено:
Индивидуальный предприниматель
Штебе Жанна Владимировна /Ж.В. Штебе/

Рацион: **МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 2024**

Неделя : 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	108	140
	Какао с молоком,	180	3	3	12	85	462
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
Итого за Завтрак		360	11	11	36	281	
Завтрак 2	Фрукт	160			16	70	82
	Итого за Завтрак2	160			16	70	
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	40	1	3	3	38	43,18
	Суп картофельный с крупой	150	2	2	6	49	114,21
	Кнели мясные с рисом	50	7	6	4	94	338,21
	Капуста тушеная,	110	2	4	9	79	380
	Компот из свежих плодов	150			8	35	486,18
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Обед		540	16	15	48	383	
Полдник	Йогурт	150	4	4	6	76	470
	Булочка российская	60	4	4	29	168	544,18
Итого за Полдник		210	8	8	35	244	
Ужин	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	Кисель	30			2	9	484
	Чай с сахаром	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин		400	36	9	53	441	
Итого за день		1 670	71	43	188	1419	

Калькулятор _____ / _____ /

Технолог _____ / _____ /



МЕНЮ

Согласовано:
Директор _____

5 День ЯСЛИ



Утверждено:
Индивидуальный предприниматель
Штебе Жанна Владимировна /Ж.В. Штебе/

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 2024

Неделя : 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	150	4	5	21	143	226 465,21 576 79
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	79	
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	
	Масло сливочное	5		4		33	
	Итого за Завтрак	355	9	12	43	307	
Завтрак 2	Сок	160	1		12	52	501
	Итого за Завтрак2	160	1		12	52	
Обед	Икра морковная	40	1	2	4	38	54,18 98,02 303,18 385 403,21 495 573 574
	Свекольник со сметаной	150	1	3	6	56	
	Суфле рыбное	50	7	3	2	56	
	Рис отварной	110	3	4	28	161	
	Соус молочный к блюдам(1-й вариант),	30	1	2	2	28	
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	
	Итого за Обед	570	17	14	75	490	
Полдник	Молоко кипяченое	170	5	5	8	91	469 580
	Кондитерское изделие	30	1	2	10	57	
Итого за Полдник	200	6	7	18	148		
Ужин	Рагу из птицы	180	15	19	13	282	376 457 573 574
	Чай с сахаром	200			9	38	
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	
Итого за Ужин	420	19	19	40	408		
Итого за день	1 705	52	52	188	1405		

Калькулятор _____ / _____ /

Технолог _____ / _____ /



МЕНЮ



Утверждено:
Индивидуальный предприниматель
/Ж.В. Штебе/



Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 2024

Неделя : 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	5	5	25	165	220
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
Итого за Завтрак		355	8	11	45	308	
Завтрак 2	Сок	160	1		12	52	501
	Итого за Завтрак 2		160	1		12	52
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	150	5	12	32	255	100,18
	Голубцы ленивые,	50	5	6	2	82	333
	Рис отварной	110	3	4	28	161	385
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Обед		530	17	23	96	665	
Полдник	Молоко кипяченое	170	5	5	8	91	469
	Кондитерское изделие	30	1	2	10	57	580
Итого за Полдник		200	6	7	18	148	
Ужин	Запеканка картофельная с печенью,	150	11	4	13	134	354,18
	Соус сметанный,	30		3	1	30	408
	Чай с лимоном	180			9	36	459
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин		400	15	7	41	288	
Итого за день		1 645	47	48	212	1461	

Калькулятор _____ / _____ /

Технолог _____ / _____



Согласовано:
Директор

7 День ЯСЛИ



МЕНЮ



Утверждено:
Индивидуальный предприниматель
/Ж.В. Штебе/

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 2024							
Неделя : 2							
День: вторник							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6	6	27	180	233
	Какао с молоком,	180	3	3	12	85	462
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
	Итого за Завтрак	360	13	13	49	353	
Завтрак 2	Фрукт	160			16	70	82
	Итого за Завтрак2	160			16	70	
Обед	Салат из свеклы отварной	40	1	2	3	36	26
	Суп картофельный с макаронными изделиями,	150	2	2	10	60	116
	Птица в соусе с томатом	50	5	6	1	73	367,21
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	29	183	202
	Компот из яблок с лимоном,	150			11	45	487
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
	Итого за Обед	540	18	15	72	485	
Полдник	Кефир	150	4	4	6	76	470
	Шанежка наливная	60	5	4	25	156	538
Итого за Полдник	210	9	8	31	232		
Ужин	Пудинг из творога с рисом,	150	26	9	29	301	284,18
	Соус молочный сладкий	30	1	1	2	25	406,21
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин	420	31	10	58	452		
Итого за день	1 690	71	46	226	1592		
Калькулятор	/ /						
Технолог	/ /						



МЕНЮ



Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 2024

Неделя : 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	150	5	6	19	151	232
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	79	465,21
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
	Итого за Завтрак	355	10	13	41	315	
Завтрак 2	Сок	160	1		12	52	501
	Итого за Завтрак2	160	1		12	52	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	40	1	2	3	38	9,21
	Борщ с капустой и картофелем,	150	4	11	17	180	95,21
	Жаркое по-домашнему	160	15	11	21	246	328,21
	Компот из смеси сухофруктов,	150			15	63	495
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
	Итого за Обед	540	24	24	74	615	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4	4	7	80	469
	Сдоба обыкновенная	50	4	1	24	124	545
	Итого за Полдник	200	8	5	31	204	
Ужин	Кнели рыбные припущенные,	50	6	1	1	37	302,18
	Рагу из овощей,	110	3	5	11	105	176,21
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
	Итого за Ужин	400	13	6	40	270	
Итого за день	1 655	56	48	198	1456		

Калькулятор _____ / _____ /

Технолог _____ / _____ /



МЕНЮ



Согласовано:
Директор _____



Утверждено:
Индивидуальный предприниматель
/Ж.В. Штебе/

9 День ЯСЛИ

Рацион: МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 2024		Неделя : 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5	5	23	157	227
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
Итого за Завтрак		360	8	7	50	293	
Завтрак 2							
	Фрукт	160			16	70	82
Итого за Завтрак2		160			16	70	
Обед	Винегрет овощной	40	1	2	3	35	47,21
	Суп картофельный с бобовыми,	150	4	2	9	69	113,21
	Суфле из кур	50	6	6	2	92	368,21
	Капуста тушеная,	110	2	4	9	79	380
	Напиток из шиповника	150	1		14	59	496
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Обед		540	18	14	55	422	
Полдник							
	Йогурт	150	4	4	6	76	470
	Булочка Алтайская	50	4	3	26	145	577,13
Итого за Полдник		200	8	7	32	221	
Ужин							
	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	Кисель	30			2	9	484
	Чай с сахаром	180			8	34	457
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин		400	36	9	53	441	
Итого за день		1 660	70	37	206	1447	

Калькулятор _____ / _____ / Технолог _____ / _____ /



МЕНЮ



10 День ЯСЛИ

Рацион: **МЕНЮ ЯСЛИ ВЕСНА 2024**

Неделя : 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4	5	19	135	230,18
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	12	79	465,21
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	576
	Сыр порционный	10	2	3		36	75
Итого за Завтрак		360	11	11	41	302	
Завтрак 2							
	Сок	160	1		12	52	501
Итого за Завтрак2		160	1		12	52	
Обед							
	Огурец соленый	30			1	7	149
	Суп картофельный с клецками	150	2	2	6	48	115
	Фрикадельки рыбные	50	7	1	4	54	353,13
	Макаронные изделия отварные	110	4		22	140	256
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	Компот из апельсинов с яблоками	150			12	50	488,21
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Обед		560	17	4	64	403	
Полдник							
	Молоко кипяченое	175	5	5	8	94	469
	Кондитерское изделие	25	1	1	8	48	580
Итого за Полдник		200	6	6	16	142	
Ужин							
	Котлеты из говядины с овощами	50	10	10	2	132	340,18
	Картофельное пюре,	110	2	4	7	75	377
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	573
	Хлеб ржаной	20	2		8	41	574
Итого за Ужин		400	16	14	37	335	
Итого за день		1 680	51	35	170	1234	

Калькулятор _____ / _____ /

Технолог _____ / _____ /