

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

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 3-х до 7 лет**

На основе «Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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, рецептов 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



## МЕНЮ



Согласовано:  
Директор

1 День Сад



Утверждено:  
Индивидуальный предприниматель  
/Ж.В. Штебе/

Неделя : 1 понедельник  
Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2024 : 1 День: к

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	7	36	240	233
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465,21
	Масло сливочное	5		4		33	79
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
<b>Итого за Завтрак</b>		430	12	15	63	426	
Завтрак 2	Сок	170	1		13	55	501
	<b>Итого за Завтрак2</b>		170	1		13	55
Обед	Огурец соленый	50	1		2	11	149
	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	8	77	119
	Котлеты "Школьные"	70	11	8	9	148	347,18
	Макаронные изделия отварные	130	5		26	165	256
	Соус томатный с овощами	30		2	1	27	420
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
<b>Итого за Обед</b>		710	24	14	86	615	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	580
	<b>Итого за Полдник</b>		250	8	8	25	203
Ужин	Котлеты рыбные любительские,	70	8	1	4	63	308
	Рагу из овощей,	130	3	6	13	124	176,21
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
<b>Итого за Ужин</b>		450	15	7	49	338	
<b>Итого за день</b>		2 010	60	44	236	1637	

Калькулятор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Технолог \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_



2 День Сад

Утверждено:  
Индивидуальный предприниматель  
/Ж.В. Штебе/



Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2024

Неделя

: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Каша гречневая вязкая,	200	9	8	32	232	213
	Чай с молоком,	200	2	1	12	64	460
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
<b>Итого за Завтрак</b>		440	16	14	57	415	
Завтрак 2	Фрукт	160			16	70	82
	<b>Итого за Завтрак2</b>	160			16	70	
Обед	Салат из свеклы с чесноком.	60	1	4	5	54	34
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	5	14	18	224	104,21
	Плов из отварной птицы	200	12	8	25	223	375,21
	Компот из свежих плодов	180			10	41	486,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
<b>Итого за Обед</b>		690	22	26	80	653	
Полдник	Кефир	190	6	5	8	96	470
	Шанежка с картофелем,	60	6	5	27	181	540,01
<b>Итого за Полдник</b>		250	12	10	35	277	
Ужин	Икра кабачковая (консерв.)	50	1	4	4	59	150
	Омлет натуральный	150	13	21	3	260	268
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
<b>Итого за Ужин</b>		450	18	25	38	468	
<b>Итого за день</b>		1 990	68	75	226	1883	

Калькулятор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Технолог \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



## МЕНЮ



Согласовано:  
Директор

3 День Сад



Утверждено:  
Индивидуальный предприниматель  
/Ж.В. Штебе/

Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2024

Неделя : 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	7	7	33	219	220
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465,21
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
<b>Итого за Завтрак</b>		435	12	11	67	398	
Завтрак 2	Сок	170	1		13	55	501
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		170	1		13	55
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	4	5	56	9,21
	Суп-пюре из разных овощей	200	2	4	6	66	134,21
	Гренки	10	1		9	41	143
	Печень по-строгановски	70	14	9	5	158	356,18
	Макаронные изделия отварные	130	5		26	165	256
	Напиток из шиповника	180	1		16	70	496
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	<b>Итого за Обед</b>		700	28	17	89	667
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Манник	60	3	3	19	116	550,21
<b>Итого за Полдник</b>		260	9	8	28	223	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	200	23	16	17	300	334
	Соус томатный	50	1	2	2	26	419
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
<b>Итого за Ужин</b>		500	28	18	51	477	
<b>Итого за день</b>		2 065	78	54	248	1820	

Калькулятор

Технолог



# МЕНЮ



Рацион: МЕНЮ САД 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	200	6	5	19	144	140
	Какао с молоком,	180	3	3	12	85	462
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
Итого за Завтрак		420	14	13	44	348	
Завтрак 2							
	Фрукт	160			16	70	82
Итого за Завтрак2		160			16	70	
Обед	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1	4	5	58	43,18
	Суп картофельный с крупой	200	2	3	8	66	114,21
	Кнели мясные с рисом	70	9	8	5	131	338,21
	Капуста тушеная,	130	3	4	11	94	380
	Компот из свежих плодов	200			11	46	486,18
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Обед		710	19	19	62	506	
Полдник	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Булочка российская	60	4	4	29	168	544,18
Итого за Полдник		260	10	9	37	269	
Ужин	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	Кисель	50			4	15	484
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
Итого за Ужин		450	36	9	60	474	
Итого за день		2 000	79	50	219	1667	
Калькулятор							
				Технолог			



## МЕНЮ

Согласовано:  
Директор

5 День Сад



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



Рацион: **МЕНЮ САД ВЕСНА 2024**

Неделя : 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191	226
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465,21
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>430</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>55</b>	<b>377</b>	
Завтрак 2	Сок	160	1		12	52	501
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>160</b>	<b>1</b>		<b>12</b>	<b>52</b>
Обед	Икра морковная	60	1	3	6	57	54,18
	Свекольник со сметаной	200	2	4	8	75	98,02
	Суфле рыбное	80	11	5	2	90	303,18
	Рис отварной	130	3	5	34	190	385
	Соус молочный к блюдам(1-й вариант),	50	2	3	3	47	403,21
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>93</b>	<b>646</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	580
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>25</b>	<b>203</b>	
Ужин	Рагу из птицы	200	17	21	14	313	376
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
<b>Итого за Ужин</b>		<b>450</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>45</b>	<b>462</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 040</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>230</b>	<b>1740</b>	

Калькулятор

Технолог



## МЕНЮ

Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

6 День Сад



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



Рацион: МЕНЮ САД ВЕСНА 2024

Неделя : 2

понедельни

День: к

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	7	7	33	219	220
	Чай с молоком,	180	1	1	10	58	460
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>56</b>	<b>375</b>	
Завтрак 2	Сок	170	1		13	55	501
	<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>170</b>	<b>1</b>		<b>13</b>	<b>55</b>	
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	200	6	16	42	340	100,18
	Голубцы ленивые,	70	7	8	3	115	333
	Рис отварной	130	3	5	34	190	385
	Соус томатный	50	1	2	2	26	419
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>22</b>	<b>31</b>	<b>121</b>	<b>858</b>	
Полдни к	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	580
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>25</b>	<b>203</b>	
Ужин	Запеканка картофельная с печенью,	150	11	4	13	134	354,18
	Соус сметанный,	50	1	5	1	50	408
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>46</b>	<b>335</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 960</b>	<b>57</b>	<b>61</b>	<b>261</b>	<b>1826</b>		

Калькулятор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Технолог \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_



## МЕНЮ



Согласовано:  
Директор \_\_\_\_\_

7 День Сад



Утверждено:  
Индивидуальный предприниматель  
/Ж.В. Штебе/

Рацион: **МЕНЮ САД ВЕСНА 2024**      Неделя : 2      День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7	7	36	240	233
	Какао с молоком,	200	3	3	14	94	462
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>63</b>	<b>453</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Фрукт	160			16	70	82
	<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>160</b>			<b>16</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	55	26
	Суп картофельный с макаронными изделиями,	200	2	2	13	81	116
	Птица в соусе с томатом	70	7	8	2	103	367,21
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8	6	34	216	202
	Компот из яблок с лимоном,	200			14	60	487
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>90</b>	<b>626</b>		
<b>Полдник</b>	Кефир	200	6	5	8	101	470
	Шанежка наливная	60	5	4	25	156	538
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>33</b>	<b>257</b>	
<b>Ужин</b>	Пудинг из творога с рисом,	150	26	9	29	301	284,18
	Соус молочный сладкий	50	1	2	4	42	406,21
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>31</b>	<b>11</b>	<b>64</b>	<b>492</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>2 020</b>	<b>79</b>	<b>55</b>	<b>266</b>	<b>1898</b>		

Калькулятор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /      Технолог \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /





## МЕНЮ



Согласовано:  
Директор

8 День Сад



Утверждено:  
Индивидуальный предприниматель  
/Ж.В. Штебе/

Рацион: МЕНЮ САД 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	200	6	8	26	202	232
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465,21
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Масло сливочное	5		4		33	79
<b>Итого за Завтрак</b>		430	11	16	53	388	
Завтрак 2	Сок	170	1		13	55	501
	<b>Итого за Завтрак2</b>		170	1		13	55
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	4	5	56	9,21
	Борщ с капустой и картофелем,	200	6	14	22	240	95,21
	Жаркое по-домашнему	200	19	14	26	307	328,21
	Компот из смеси сухофруктов,	180	1		18	76	495
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
<b>Итого за Обед</b>		690	31	32	93	790	
Полдник	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Сдоба обыкновенная	50	4	1	24	124	545
<b>Итого за Полдник</b>		250	10	6	33	231	
Ужин	Кнели рыбные припущенные,	70	9	1	2	52	302,18
	Рагу из овощей,	130	3	6	13	124	176,21
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
<b>Итого за Ужин</b>		450	16	7	47	327	
<b>Итого за день</b>		1 990	69	61	239	1791	

Калькулятор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Технолог \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



## МЕНЮ



Рацион: **МЕНЮ САД ВЕСНА 2024**

Неделя : 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6	7	31	209	227
	Чай с молоком,	200	2	1	12	64	460
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Повидло фруктовое	10			7	26	86
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>435</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	<b>364</b>	
Завтрак 2	Фрукт	160			16	70	82
	<b>Итого за Завтрак2</b>	<b>160</b>			<b>16</b>	<b>70</b>	<b>82</b>
Обед	Винегрет овощной	60	1	4	4	53	47,21
	Суп картофельный с бобовыми,	200	5	3	12	93	113,21
	Суфле из кур	70	9	9	3	129	368,21
	Капуста тушеная,	130	3	4	11	94	380
	Напиток из шиповника	180	1		16	70	496
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
	<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>68</b>	<b>550</b>	
Полдник	Йогурт	200	6	5	8	101	470
	Булочка Алтайская	50	4	3	26	145	577,13
<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	<b>246</b>		
Ужин	Запеканка из творога,	150	32	9	25	310	279,18
	Кисель	50			4	15	484
	Чай с сахаром	200			9	38	457
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
<b>Итого за Ужин</b>	<b>450</b>	<b>36</b>	<b>9</b>	<b>60</b>	<b>474</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 985</b>	<b>79</b>	<b>46</b>	<b>241</b>	<b>1704</b>		

Калькулятор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Технолог \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /



## МЕНЮ



Рацион: **МЕНЮ САД ВЕСНА 2024**      Неделя : 2      День: **пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	5	6	26	181	230,18
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465,21
	Батон нарезной	25	2	1	13	65	576
	Сыр порционный	15	3	4		54	75
<b>Итого за Завтрак</b>		440	13	14	53	388	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок	160	1		12	52	501
<b>Итого за Завтрак2</b>		160	1		12	52	
<b>Обед</b>							
	Огурец соленый	50	1		2	11	149
	Суп картофельный с клецками	200	2	3	8	64	115
	Фрикадельки рыбные	70	10	1	5	76	353,13
	Макаронные изделия отварные	130	5		26	165	256
	Соус томатный	30		1	1	16	419
	Компот из апельсинов с яблоками	180			14	60	488,21
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
<b>Итого за Обед</b>		710	22	5	78	503	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	200	6	5	9	107	469
	Кондитерское изделие	50	2	3	16	96	580
<b>Итого за Полдник</b>		250	8	8	25	203	
<b>Ужин</b>							
	Котлеты из говядины с овощами	70	20	19	3	263	340,18
	Картофельное пюре,	130	3	5	8	88	377
	Чай с лимоном	200			10	40	459
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	573
	Хлеб ржаной	25	2		10	52	574
<b>Итого за Ужин</b>		480	27	24	43	502	
<b>Итого за день</b>		2 040	71	51	211	1648	

Калькулятор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /      Технолог \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /