

Структурное подразделение детский сад «Сказка» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы имени Героя Советского Союза Ивана Федоровича Самаркина с. Новая Кармала муниципального района Кошкинский Самарской области

«СОГЛАСОВАНО»

Территориальным отделом
Управления Роспотребнадзора
по Самарской области в Сергиевском районе

« _____ » _____ 202__ года

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора школы

_____ Толстикова И.Н.

Приказ № 46-од

от « 09 » августа 202__ 1__ года



**Примерное
десятидневное
циклическое меню
на
2021-2022
учебный год**

СБОРНИК РЕЦЕПТУР

на продукцию для питания детей
в дошкольных образовательных
организациях

Сборник технических нормативов



СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ

Разработано:
Учреждением Российской Академии
Медицинских Наук Научно-
исследовательский институт питания
РАМН
Директор  В.А. Тутельян
« 10 06 2010 г.



СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

2-е издание, дополненное и переработанное

Москва
Дели плюс
2016

Приём пищи	Источник рецептуры	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (Ккал.)	С- витаминизация
					Б	Ж	У		
День: № 1									
Завтрак	1. Программный центр «Помощь образованию». «Детское питание». 2. Сборник рецептур на	114	Яблоко	95	0.40	0.4	9.8	47	
		68	Каша «Дружба»	200/5	6.32	10.18	26.34	223.16	
		395	Кофейный напиток с молоком	180/10	2.8	2.8	15.4	93.3	
		149	Масло сливочное	10	8.3	0.1	0.1	74.8	
		147	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.93	107.215	
Обед	продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под редакцией Могильного М.П., Тутьяна В.А. –	76	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250/10	2.3	2.3755.3	16.4	122.4	
		277	Гуляш из отварного мяса	45/45	19.8	19.2	4.5	270.3	
		205	Вермишель с маслом	150	5.6	4.2	36.0	204.3	
		126	Компот из смеси сухофруктов	180	0.936	0	24.264	96.696	0.02
		148	Хлеб ржаной	40	3	0.5	22.165	94.5	
Полдник	М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.	136	Чай с сахаром	180/12	10.8	2.754	11.7	44.352	
		142	Пирожок печеный с капустой	70	4.781	6.93	20.636	174.426	

Приём пищи	Источник рецептуры	№ рецептур ы	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (Ккал.)	С-витаминизация
					Б	Ж	У		
День: № 2									
Завтрак	1. Программный центр «Помощь образованию». «Детское питание».	154	Груша	95	0,3	0,4	10,3	47	
		185	Каша гречневая молочная	200	9.7	6.5	34.5	225.7	
		134	Сок Фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	
		3	Бутерброд с сыром	40/15/5	6.6	8,2	20.2	182.4	
Обед	2. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под редакцией Могильного	15	Салат из моркови с изюмом на растительном масле	60	0.756	4.248	11.718	87.054	
		67	Щи со сметаной	240/10	2.2	7.5	9.4	118.2	
		108	Тефтели мясо крупянные	80	10.12	7.592	5.176	134.984	
		134	Свекла тушеная	150	3.2	8.1	15	102.81	
		126	Компот из кураги	180/12	0.936	0	24.264	96.696	
		148	Хлеб ржаной	40	3	0.5	22.165	94.5	
		Полдник	М.П., Тутельяна В.А. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.	151	Печенье	40	8.1	4.6	26.4
213	Яйцо варенное			34.8	4.3	3.9	0.2	53	
147	Хлеб пшеничный			20	1.535	0.535	11.7	53.608	
138	Чай с молоком			180/12	2.808	2.916	15.93	98.352	

Приём пищи	Источник рецептуры	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (Ккал.)	С-витаминизация
					Б	Ж	У		
День: № 3									
Завтрак	1. Программный центр «Помощь образованию». «Детское питание». 2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под редакцией Могильного	69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6.66	11	22.64	216.44	
		395	Кофейный напиток с молоком	180/10	2.8	2.8	15.4	93.3	
		147	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.93	107.215	
		149	Масло сливочное	10	8.3	0.1	0.1	74.8	
Обед	Под редакцией Могильного	44	Суп рыбный из консервов	250	10.175	2.6	16.65	150.85	
		59	Рагу овощное	180	4.5	6.102	17.334	151.578	
		282	Котлета мясная рубленая паровая	50	11.6	11.8	11.1	194.5	
		122	Кисель	180/10	0	0	17.64	72	
Полдник	М.П., Тутельяна В.А. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.	466	Плюшка	70	5.7	3.5	40.3	215.4	
		401	Снежок	150	4.35	3.75	63	76.01	

Приём пищи	Источник рецептуры	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (Ккал.)	С-витаминизация
					Б	Ж	У		
День: № 4									
Завтрак	1. Программный центр «Помощь образованию». «Детское питание».	368	Банан	120	1.8	0.6	25.2	114	
		93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.04	5.6	18.24	147.6	
		136	Чай с сахаром	180/12	10.8	2.754	11.7	44.352	
		147	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.93	107.215	
Обед	2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.	149	Масло сливочное	10	8.3	0.1	0.1	74.8	
		28	Сельдь с луком и растительным маслом	40	4.952	4.812	0.8	66.364	
		39	Суп крестьянский со сметаной	250/10	3025	2.025	16.5	115.1	
		336	Капуста тушеная	180	4.3	6.4	18.2	151.0	
		99	Сосиска отварная	55	16	22	0.12	245	
		126	Компот из сухофруктов	180/12	0.936	0	24.264	96.696	0.02 0.2
Полдник	В.А. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.	148	Хлеб ржаной	40	3	0.5	22.165	94.5	
		236	Пудинг из творога с рисом	150	20.3	14	30.2	343.6	
		136	Чай с сахаром	180/12	10.8	2.754	11.7	44.352	

Приём пищи	Источник рецептуры	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (Ккал.)	С-витаминизация
					Б	Ж	У		
День: № 5									
Завтрак	1. Программный центр «Помощь образованию». «Детское питание». 2. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.	157	Мандарин	100	0.2	0.8	7.5	38	
		215	Омлет натуральный	80/5	8.1	13.7	1.7	161.1	
		397	Какао с молоком	180/10	3.6	3.7	14.9	101.9	
		147	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.93	107.215	
		7	Сыр порционно	10	2.2	2.9	0	35.3	
Обед	рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.	36	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.35	0.675	18.15	107.05	
		312	Кнели куриные с рисом	100	28.38	23.57	8.83	361.67	
		319	Картофель в молоке	150	3.51	37.35	19.74	126.6	
		137	Чай сладкий с лимоном	180/12/8	0.198	3.654	11.97	47.322	0.02
		148	Хлеб ржаной	40	3.	0.5	22.165	94.5	
		90	Рыба тушённая в томате с овощами	80	7.576	3.976	3.528	80.032	
		147	Хлеб пшеничный	20	1.535	0.535	11.7	53.675	
Полдник	плюс, 2016. – 640 с.	136	Чай с сахаром	180/12	10.8	2.754	10.465	44.352	

Приём пищи	Источник рецептуры	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (Ккал.)	С -витаминизация
					Б	Ж	У		
День: № 6									
Завтрак	1. Программный центр «Помощь образованию». «Детское питание». 2. Сборник рецептур на	144	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	
		185	Каша жидкая манная	200	8.0	5.7	34.0	209.9	
		395	Кофейный напиток с молоком	180/10	2.8	2.8	15.4	93.3	
		147	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.93	107.215	
		149	Масло сливочное	10	8.3	0.1	0.1	74.8	
Обед	продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под редакцией	37	Суп гороховый на мясном бульоне	250	7.15	0.6	20.15	127.35	
		291	Картофельная запеканка с отварным мясом	220/5	14.7	13.0	37.2	339.6	
		133	Отвар шиповника	180/7.2	0.486	0.198	14.148	68.184	0.02
		148	Хлеб ржаной	40	3	0.5	22.165	94.5	
Полдник	Могильного М.П., Тутельяна В.А. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.	136	Чай с сахаром	180/12	10.8	2.754	11.7	44.352	
		237	Запеканка из творога	150	24	18	25.7	378.3	

Приём пищи	Источник рецептуры	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (Ккал.)	С -витаминизация
					Б	Ж	У		
День: № 7									
Завтрак	1. Программный центр «Помощь образованию». «Детское питание».	83	Пудинг творожный с изюмом запеченный	150	19.4	13.335	20.73	287.625	
		138	Чай с молоком	180/12	2.808	2.916	15.93	98.352	
		3	Бутерброд с сыром	40/15/5	6.6	8.2	20.2	182.4	
обед	2. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.	38	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	250/10	4.725	2.5	19.375	140.65	
		93	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	50	8.365	7.89	2.125	112.91	
		205	Вермишель с маслом	150	5.6	4.2	36.0	204.3	
		122	Кисель	180/10	0	0	17.64	72	0.02
		148	Хлеб ржаной	40	3	0.5	22.165	96.696	
		2	Винегрет	180	2.898	9.342	15.12	164.718	
		136	Чай с сахаром	180/12	10.8	2.764	11.7	44.352	
Полдник		151	Пряник	80	3.84	2.24	62.16	268.64	
		147	Хлеб пшеничный	20	1.535	0.535	10.465	53.608	

Приём пищи	Источник рецептуры	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (Ккал.)	С-витаминизация
					Б	Ж	У		
День: № 8									
Завтрак	1. Программный центр «Помощь образованию». «Детское питание». 2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. –	145	Апельсин	100	0.2	0.9	8.1	43	
		69	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6.66	11	22.64	216.44	
		397	Какао с молоком	180/10	3.6	3.7	14.9	101.9	
		147	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.93	107.215	
		149	Масло сливочное	10	8.3	0.1	0.1	74.8	
Обед	Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. –	46	Суп свекольник на мясном бульоне со сметаной	250/10	4.675	2.125	12.725	91.025	
		282	Шницель	50	7.765	5.89	8.035	115.835	
		165	Каша гречневая	160	9.2	6.0	41.9	258.6	
		128	Компот из свежих фруктов	180/10	6.984	6.984	16.074	62.442	0.02
		148	Хлеб ржаной	40	3	0.5	22.165	94.5	
Полдник	М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.	152	Вафли	50	1.46	1.665	38.75	177.086	
		136	Чай с сахаром	180/12	10.8	2.754	11.7	44.352	

Приём пищи	Источник рецептуры	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (Ккал.)	С -витаминизация
					Б	Ж	У		
День: № 9									
Завтрак	1. Программный центр «Помощь образованию». «Детское питание».	215	Омлет натуральный	85/5	8.1	13.7	1.7	161.1	
		4	Зелёный горошек	15	0.465	0.03	0.975	6	
		395	Кофейный напиток с молоком	180/10	2.8	2.8	15.4	93.3	
		147	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.93	107.215	
		7	Сыр порционно	10	2.2	2.9	0.	35.3	
Обед	2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под редакцией Могильного М.П.,	54	Икра свекольная	60	1.4	3.5	7.4	68.2	
		163	Бульон куриный с гренками	250/15	64.35	53.275	56.1	96.315	
		304	Плов из птицы	200	20	18.48	33.46	380	
		126	Компот из смеси сухофруктов	180/12	0.936	0	2.464	96.696	0.02
		148	Хлеб ржаной	40	3	0.5	22.165	94.5	
Полдник	Тутельяна В.А. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.	469	Булочка домашняя	60	4.368	7.512	35.352	214.8	
		136	Чай с сахаром	180/12	10.8	2.754	11.7	44.352	

Приём пищи	Источник рецептуры	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (Ккал.)	С-витаминизация
					Б	Ж	У		
День: № 10									
Завтрак	1. Программный центр «Помощь образованию». «Детское питание».	185	Каша молочная пшённая	200	9.3	6.3	39.7	242.6	
		397	Какао с молоком	180/12	3.6	3.7	14.9	101.9	
		147	Хлеб пшеничный	40	3.07	1.07	20.93	107.215	
		149	Масло сливочное	10	8.3	0.1	0.1	74.8	
Обед	2. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.	30	Борщ с мясом со сметаной	250/22/10	3.85	2.175	6.775	81.225	
		88	Котлета рыбная	100	22.35	3.11	5.96	136.63	
		54	Картофель и овощи тушённые в соусе	180	3.672	5.922	23.958	194.058	
		128	Компот из свежих фруктов	180/10	6.984	6.984	16.074	62.442	0.02
		148	Хлеб ржаной	40	3	0.5	22.165	94.5	
		143	Пирожок с яблоком	80	5.2	8.544	29.936	231.584	
Полдник		137	Чай сладкий с лимоном	180/12/8	0.198	3.654	11.97	47.322	0.02