

УТВЕРЖДАЮ:

Директор



И.В. Ковалёва

« 30 » 08 2023 г.

**Примерное двухнедельное меню**  
**МАОУ ХМР «СОШ с. Ярки»**  
**для детей возраста с 3 до 7 лет**

## НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	4,81	6,17	25,13	175,98	181/11
	Кофейный напиток с молоком	200	1,65	1,52	10,66	64,19	379/11
	Бутерброды с маслом и сыром	56	5,50	8,71	20,65	183,64	3/11
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		11,97	16,40	56,44	423,81	
2-ой ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	0,69	0,15	21,54	90,77	389/11
	<b>Итого за 2-ой ЗАВТРАК</b>		0,69	0,15	21,54	90,77	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,87	4,10	3,54	54,79	24/11
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	3,51	6,18	9,08	105,46	98/11
	Гуляш из говядины	100	8,38	7,14	11,70	143,82	260/11
	Макаронные изделия отварные	130	2,88	2,22	17,79	96,96	202/11
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,72	0,04	13,97	59,75	349/11
	Хлеб ржаной	50	6,09	2,70	18,91	115,03	
<b>Итого за ОБЕД</b>		22,45	22,38	75,00	575,80		
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия (печенье)	70	1,81	1,57	45,36	196	
	Йогурт	200	6,80	5,00	11,00	122,00	516/13
<b>Итого за ПОЛДНИК</b>		8,61	6,57	56,36	318,00		
УЖИН	Салат из кукурузы консервированной с луком	60	0,78	4,20	4,08	57,78	133/17
	Омлет натуральный	150	12,35	19,00	2,46	229,74	210/11
	Чай с лимоном	180/6	0,50	0,12	7,22	32,79	377/11
	Хлеб пшеничный	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
	Флоды свежие	200	0,80	0,60	19,00	84,60	338/11
<b>Итого за УЖИН</b>		17,67	26,59	52,27	507,71		
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			61,40	72,09	261,62	1916,09	

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

-Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

Дети с 3 до 7 лет

## НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,93	7,02	29,74	209,98	173/11
	Какао с молоком	200	2,79	2,27	11,60	78,90	382/11
	Бутерброды с джемом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2/11
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		12,13	13,16	69,18	444,88	
2-ой ЗАВТРАК	Напиток из ягод с/м	200	0,48	0,18	27,44	113,45	648/94
	<b>Итого за 2-ой ЗАВТРАК</b>		0,48	0,18	27,44	113,45	
ОБЕД	Салат Витаминный	60	1,29	1,60	8,93	55,30	48/11
	Свекольник со сметаной	200	1,35	3,99	7,93	77,04	131/13
	Печень говяжья по-строгановски	100	11,60	4,66	6,45	111,67	261/11
	Картофель отварной	130	1,78	2,44	10,45	82,82	310/11
	Напиток из шиповника	180	0,47	0,19	13,60	66,95	388/11
	Хлеб ржаной	50	6,09	2,70	18,91	115,03	
	<b>Итого за ОБЕД</b>		22,59	15,59	66,26	508,80	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150/15	14,87	7,74	23,70	227,46	223/11
	Чай с сахаром	200	0,46	0,12	7,07	31,09	376/11
<b>Итого за ПОЛДНИК</b>		15,33	7,86	30,77	258,55		
УЖИН	Салат из моркови с зелёным горошком	60	4,09	2,02	1,11	38,47	53/11
	Шницель из говядины	80	6,71	5,71	9,36	115,06	268/11
	Каша перловая	130	3,86	3,76	27,46	159,12	302/11
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,09	0,02	7,74	32,01	348/11
	Хлеб пшеничный	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
<b>Итого за УЖИН</b>		17,99	14,18	65,18	447,46		
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			68,51	50,97	258,83	1773,13	

-СанПин 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

-Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

Дети с 3 до 7 лет

## НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" жидкая	200	5,29	7,40	23,07	180,32	182/11
	Чай с молоком	200	1,62	1,09	9,70	55,31	378/11
	Бутерброды с маслом и сыром	56	5,50	8,71	20,65	183,64	3/11
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		12,42	17,20	53,42	419,28	
2-ой ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	0,69	0,15	21,54	90,77	389/11
	<b>Итого за 2-ой ЗАВТРАК</b>		0,69	0,15	21,54	90,77	
ОБЕД	Салат из кукурузы консервированной с луком	60	0,78	4,20	4,08	57,78	133/17
	Суп-лапша домашняя	200	3,89	4,33	9,08	90,64	113/11
	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	6,36	7,00	5,42	109,69	229/11
	Рис отварной	130	2,50	2,90	26,15	140,50	304/11
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,09	0,02	7,74	32,01	348/11
	Хлеб ржаной	50	6,09	2,70	18,91	115,03	
<b>Итого за ОБЕД</b>			19,71	21,15	71,38	545,64	
ПОЛДНИК	Биточки манные со стужённым молоком	150/15	5,87	8,72	56,87	330,85	192/11
	Чай с сахаром	200	0,46	0,12	7,07	31,09	376/11
<b>Итого за ПОЛДНИК</b>			6,33	8,84	63,94	361,94	
УЖИН	Салат из капусты белокачанной	60	0,69	2,38	7,03	52,80	45/11
	Азу	250	10,97	15,30	19,68	283,06	402/94
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,72	0,04	13,97	59,75	349/11
	Хлеб пшеничный	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
<b>Итого за УЖИН</b>			15,62	20,39	60,21	498,41	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			54,77	67,74	270,48	1916,04	

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

-Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

Дети с 3 до 7 лет

## НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	2,97	3,57	6,14	71,20	121/11
	Кофейный напиток с молоком	200	1,65	1,52	10,66	64,19	379/11
	Бутерброды с джемом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2/11
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		7,02	8,96	44,63	291,39	
2-ой ЗАВТРАК	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,09	0,02	7,74	32,01	348/11
	<b>Итого за 2-ой ЗАВТРАК</b>		0,09	0,02	7,74	32,01	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,80	2,11	5,17	48,00	131/15
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,04	3,48	4,15	54,90	87/11
	Курица в соусе с томатом	100	10,81	8,99	2,70	145,37	405/13
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,02	3,34	13,59	96,18	171/11
	Кисель из концентрированного плодового	180	0,28		15,80	66,65	350/11
	Хлеб ржаной	50	6,09	2,70	18,91	115,03	
	<b>Итого за ОБЕД</b>		23,04	20,62	60,32	526,12	
ПОЛДНИК	Яйцо отварное	40	3,75	3,26	0,22	44,93	209/11
	Булочка домашняя	100	6,00	5,32	47,42	261,23	424/11
	Йогурт	200	6,80	5,00	11,00	122,00	516/13
	<b>Итого за ПОЛДНИК</b>		16,55	13,58	58,63	428,15	
УЖИН	Салат картофельный	60	1,70	1,80	9,73	64,70	35/11
	Биточек из говядины	80	6,71	5,71	9,36	115,06	268/11
	Каша пшённая рассыпчатая	130	2,80	4,50	16,00	117,00	302/11
	Чай с лимоном	180/6	0,50	0,12	7,22	32,79	377/11
	Хлеб пшеничный	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
	<b>Итого за УЖИН</b>		14,95	14,80	61,82	432,34	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			61,64	57,97	233,14	1710,02	

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

-Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

Дети с 3 до 7 лет

## НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,93	7,02	29,74	209,98	173/11
	Какао с молоком	200	2,79	2,27	11,60	78,90	382/11
	Бутерброды с маслом и сыром	56	5,50	8,71	20,65	183,64	3/11
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		15,23	18,00	62,00	472,52	
2-ой ЗАВТРАК	Напиток из ягод с/м	200	0,48	0,18	27,44	113,45	648/94
	<b>Итого за 2-ой ЗАВТРАК</b>		0,48	0,18	27,44	113,45	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,03	1,55	35,46	21/11
	Суп гороховый с гречками	200/10	6,24	5,42	12,75	141,80	119/11
	Жаркое по-домашнему	250	10,97	15,30	19,68	283,06	259/11
	Напиток из шиповника	180	0,47	0,19	13,60	66,95	388/11
	Хлеб ржаной	50	6,09	2,70	18,91	115,03	
	<b>Итого за ОБЕД</b>		24,28	26,65	66,49	642,29	
полдник	Оладьи с джемом	150/15	11,63	11,48	72,29	439	401/11
	Молоко кипячёное	200	0,48	0,18	27,44	113,45	515/13
<b>Итого за ПОЛДНИК</b>		12,11	11,66	99,73	552,45		
УЖИН	Салат картофельный с зелёным горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,70	40/11
	Омлет натуральный	150	12,35	19,00	2,46	229,74	210/11
	Чай с сахаром	200	0,46	0,12	7,07	31,09	376/11
	Хлеб пшеничный	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
	Флоды свежие	200	0,80	0,60	19,00	84,60	338/11
	<b>Итого за УЖИН</b>		17,90	26,09	53,59	507,93	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			69,99	82,57	309,25	2288,64	

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

-Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

Дети с 3 до 7 лет

## НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая жидкая	200	5,29	7,40	23,07	180,32	173/11
	Чай с молоком	200	1,62	1,09	9,70	55,31	378/11
	Бутерброды с маслом и сыром	56	5,50	8,71	20,65	183,64	3/11
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		12,42	17,20	53,42	419,28	
2-ой ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	0,69	0,15	21,54	90,77	389/11
	<b>Итого за 2-ой ЗАВТРАК</b>		0,69	0,15	21,54	90,77	
ОБЕД	Салат из кукурузы консервированной с луком	60	0,78	4,20	4,08	57,78	133/17
	Солянка сборная домашняя (без колбасных изделий)	200	4,49	8,02	4,38	111,61	135/13
	Печень говяжья по-строгановски	100	11,60	4,66	6,45	111,67	261/11
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,02	3,34	13,59	96,18	171/11
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,72	0,04	13,97	59,75	349/11
	Хлеб ржаной	50	6,09	2,70	18,91	115,03	
	<b>Итого за ОБЕД</b>		26,70	22,96	61,37	552,01	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия (вафли)	60	1,55	1,34	38,88	168	
	Йогурт	200	6,80	5,00	11,00	122,00	516/13
<b>Итого за ПОЛДНИК</b>			8,35	6,34	49,88	290,00	
УЖИН	Салат картофельный с огурцами солёными	60	0,73	4,71	5,38	66,84	42/11
	Плов из отварной говядины	250	13,65	12,99	40,03	330,18	265/11
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,09	0,02	7,74	32,01	348/11
	Хлеб пшеничный	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
<b>Итого за УЖИН</b>			17,72	20,39	72,66	531,84	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			65,87	67,05	258,88	1883,89	

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

-Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

Дети с 3 до 7 лет

## НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	4,81	6,17	25,13	175,98	181/11
	Кофейный напиток с молоком	200	1,65	1,52	10,66	64,19	379/11
	Бутерброды с маслом и сыром	56	5,50	8,71	20,65	183,64	3/11
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		11,97	16,40	56,44	423,81	
2-ой ЗАВТРАК	Напиток из ягод с/м	200	0,48	0,18	27,44	113,45	648/94
	<b>Итого за 2-ой ЗАВТРАК</b>		0,48	0,18	27,44	113,45	
ОБЕД	Салат из морской капусты с яйцом	60	2,82	4,15	0,59	51,96	33.1/11
	Суп картофельный с фрикадельками	200	3,65	6,43	9,45	109,68	104/11
	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	6,36	7,00	5,42	109,69	229/11
	Картофельное пюре	130	2,08	3,26	10,27	91,70	312/11
	Напиток из шиповника	180	0,47	0,19	13,60	66,95	388/11
	Хлеб ржаной	50	6,09	2,70	18,91	115,03	
	<b>Итого за ОБЕД</b>		21,47	23,73	58,23	544,99	
полдник	Булочка домашняя	100	6,00	5,32	47,42	261,23	424/11
	Молоко кипячёное	200	0,48	0,18	27,44	113,45	515/13
<b>Итого за ПОЛДНИК</b>			6,48	5,50	74,86	374,68	
УЖИН	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,80	2,11	5,17	48,00	131/15
	Кнели из говядины	80	7,34	7,30	1,13	98,23	301/11
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	2,91	1,81	15,00	131,90	302/11
	Чай с лимоном	180/6	0,50	0,12	7,22	32,79	377/11
	Хлеб пшеничный	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
	<b>Итого за УЖИН</b>		15,79	14,00	48,04	413,72	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			56,18	59,81	265,01	1870,65	

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

-Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

Дети с 3 до 7 лет



## НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	200	5,29	7,40	23,07	180,32	183/11
	Какао с молоком	200	2,79	2,27	11,60	78,90	382/11
	Бутерброды с джемом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2/11
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		10,48	13,54	62,51	415,22	
2-ой ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	0,69	0,15	21,54	90,77	389/11
	<b>Итого за 2-ой ЗАВТРАК</b>		0,69	0,15	21,54	90,77	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,03	1,55	35,46	21/11
	Суп картофельный с фасолью	200	5,98	4,74	9,77	108,85	102/11
	Запеканка картофельная с мясом	250	15,29	12,38	18,85	256,00	284/11
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,72	0,04	13,97	59,75	349/11
	Хлеб ржаной	50	6,09	2,70	18,91	115,03	
	<b>Итого за ОБЕД</b>		28,58	22,89	63,05	575,08	
ПОЛДНИК	Блины со сгущенным молоком	150/15	9,24	5,26	57,33	313,08	399/11
	Чай с сахаром	200	0,46	0,12	7,07	31,09	376/11
<b>Итого за ПОЛДНИК</b>			9,69	5,37	64,40	344,17	
УЖИН	Салат из капусты белокачанной	60	0,69	2,38	7,03	52,80	45/11
	Омлет натуральный	150	12,35	19,00	2,46	229,74	210/11
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,09	0,02	7,74	32,01	348/11
	Хлеб пшеничный	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
	Плоды свежие	200	0,80	0,60	19,00	84,60	338/11
<b>Итого за УЖИН</b>			17,17	24,66	55,75	501,96	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			66,62	66,62	267,25	1927,20	

-СанПин 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

-Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

Дети с 3 до 7 лет

## НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой)	200	2,97	3,57	6,14	71,20	121/11
	Кофейный напиток с молоком	200	1,65	1,52	10,66	64,19	379/11
	Бутерброды с маслом и сыром	56	5,50	8,71	20,65	183,64	3/11
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		10,12	13,80	37,45	319,03	
2-ой ЗАВТРАК	Напиток из ягод с/м	200	0,48	0,18	27,44	113,45	648/94
	<b>Итого за 2-ой ЗАВТРАК</b>		0,48	0,18	27,44	113,45	
ОБЕД	Салат из кукурузы консервированной с луком	60	0,78	4,20	4,08	57,78	133/17
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,42	3,59	7,77	76,12	96/11
	Птица отварная	90	9,18	5,99		99,90	404/13
	Картофель отварной	130	1,78	2,44	10,45	82,82	310/11
	Кисель из концентрированного плодового	180	0,28		15,80	66,65	350/11
	Хлеб ржаной	50	6,09	2,70	18,91	115,03	
	<b>Итого за ОБЕД</b>		19,53	18,92	57,01	498,29	
ПОЛДНИК	Пудинг творожный запечённый со сгущённым молоком	150/15	13,38	7,22	33,81	256,83	221/11
	Чай с лимоном	180/6	0,50	0,12	7,22	32,79	377/11
	Плоды свежие	200	0,80	0,60	19,00	84,60	338/11
	<b>Итого за ПОЛДНИК</b>		14,68	7,94	60,02	374,22	
УЖИН	Винегрет овощной	60	0,56	2,38	2,79	36,36	67/11
	Шницель из говядины	80	6,71	5,71	9,36	115,06	268/11
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,02	3,34	13,59	96,18	171/11
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,09	0,02	7,74	32,01	348/11
	Хлеб пшеничный	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
	<b>Итого за УЖИН</b>		13,61	14,11	52,99	382,41	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			58,44	54,95	234,92	1687,40	

-СанПин 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

-Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

Дети с 3 до 7 лет

## НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,50	6,55	33,26	214,47	175/11
	Чай с молоком	200	1,62	1,09	9,70	55,31	378/11
	Бутерброды с маслом и сыром	56	5,50	8,71	20,65	183,64	3/11
	<b>Итого за ЗАВТРАК</b>		12,63	16,36	63,61	453,43	
2-ой ЗАВТРАК	Сок фруктовый	200	0,69	0,15	21,54	90,77	389/11
	<b>Итого за 2-ой ЗАВТРАК</b>		0,69	0,15	21,54	90,77	
ОБЕД	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,80	2,11	5,17	48,00	131/15
	Суп-лапша домашняя	200	3,89	4,33	9,08	90,64	113/11
	Тефтели из говядины паровые	80	5,24	7,99	5,52	114,75	279/11
	Каша ячневая вязкая	130	2,81	3,66	18,04	116,35	303/11
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,72	0,04	13,97	59,75	349/11
	Хлеб ржаной	50	6,09	2,70	18,91	115,03	
	<b>Итого за ОБЕД</b>		20,55	20,83	70,70	544,51	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия (пряник)	70	1,81	1,57	45,36	196,00	
	Йогурт	200	6,80	5,00	11,00	122,00	516/13
	<b>Итого за ПОЛДНИК</b>		8,61	6,57	56,36	318,00	
УЖИН	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,87	4,10	3,54	54,79	24/11
	Рыба, тушённая в сметанном соусе	100	7,89	3,61	6,87	90,78	227/11
	Картофельное пюре	130	2,08	3,26	10,27	91,70	312/11
	Напиток из шиповника	180	0,47	0,19	13,60	66,95	388/11
	Хлеб пшеничный	40	3,24	2,67	19,52	102,80	
	<b>Итого за УЖИН</b>		14,56	13,82	53,80	407,00	
<b>ИТОГО за ДЕНЬ:</b>			57,04	57,73	266,01	1813,71	

-СанПин 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

-Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

Дети с 3 до 7 лет

Анализ накопительной ведомости за рационом питания: Дети с 3 до 7 лет

Наименование продуктов	100 норма на 1-го ребёнка	кол-во дней рабочих												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Норма	Факт	%
1 Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	500	100,0
2 Хлеб пшеничный	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	80	800	800	100,0
3 Мука пшеничная	29	10	40	40	40	40	40	40	40	40	40	290	290	100,0
4 Крупы, бобовые, макаронные изделия	43	25	30	70	30	25	70	60	60	30	30	430	430	100,0
5 Макаaronные изделия	12	60	30								30	120	120	100,0
6 Картофель	140	110	130	150	170	170	150	170	50	170	130	1400	1400	100,0
7 Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая солёные и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	220	230	270	190	220	200	260	190	170	210	260	2200	2200	100,0
8 Фрукты свежие	100	100	40	20	200	40	200	40	200	220	40	1000	1000	100,0
9 Сухофрукты	11	23,33	23,33	20	23,33	20	23,33	20	200	200	20	110	109,999	100,0
10 Соки фруктовые и овощные	100	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	1000	1000	100,0
11 Мясо 1-й категории (в т.ч. субпродукты - печень, язык, сердце; приложение № 1 Таблица замены)	104	104	121	79	121	79	121	96	79	121	73	1040	1040	100,0
12 Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	37	37	120	120	120	120	120	120	120	120	130	370	370	100,0
13 Молоко, кисломолочные продукты	450	450	540	470	540	435	540	466	424	410	335	4500	4500	100,0
14 Творог (5%-9% м.д.ж.)	40	40	200					15		200		400	400	100,0
15 Сыр	6	6	15		15						15	60	60	100,0
16 Сметана	11	11	10	23	10	10	10	10		23	34	110	110	100,0
17 Масло сливочное	21	21	26	17	26	19	26	16	16	15	26	210	210	100,0
18 Масло растительное	11	11	10	12	11	10	13	10	12	11	10	110	110	100,0
19 Яйцо, шт.	1	2	0,7	0,6	1,3	0,8	0,6	0,7	2	0,6	0,7	10	10	100,0
20 Сахар	30	30	35	25	35	25	35	25	35	25	35	300	300	100,0
21 Кондитерские изделия	20	20	50		50		50	50			50	200	200	100,0
22 Чай	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	6	100,0
23 Какао-порошок	0,6	0,6	2		2			2				6	6	100,0
24 Кофейный напиток	1,2	1,2	3		3			3		3		12	12	100,0
25 Дрожжи хлебопекарные	0,5	0,5	0,2	0,6	1	0,6	0,5	0,5	0,6	0,2	0,6	5	5	100,0
26 Крахмал	3	3		15						15		30	30	100,0
27 Соль пищевая поваренная йодированная	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	50	100,0
28 Специи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	10	100,0

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».  
 -Справочник "Химический состав пищевых продуктов"Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.  
 Дети с 3 до 7 лет

**Среднесуточная потребность в пищевых веществах  
Дети с 3 до 7 лет**

Неделя	День	Белки	Жиры	Углеводы	кКал
1	1	61,40	72,09	261,62	1916,09
	2	68,51	50,97	258,83	1773,13
	3	54,77	67,74	270,48	1916,04
	4	61,64	57,97	233,14	1710,02
	5	69,99	82,57	309,25	2288,64
2	1	65,87	67,05	258,88	1883,89
	2	56,18	59,81	265,01	1870,65
	3	66,62	66,62	267,25	1927,20
	4	58,44	54,95	234,92	1687,40
	5	57,04	57,73	266,01	1813,71
		<b>62,05</b>	<b>63,75</b>	<b>262,54</b>	<b>1878,68</b>
		4,23	4,12	7,16	

-СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

-Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.-М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

**Дети с 3 до 7 лет**

**При составлении двухнедельного меню была использована литература:**

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва 2011г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва 2015г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва 2017г.

Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детского дома, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Пермь 2013г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1994г.

Справочник "Химический состав пищевых продуктов"/Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева.- М.: ВО "Агропромиздат", 1987г.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20. «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания населения».

ТР ТС 021/2011 О безопасности пищевой продукции