

ЭЗ № 011 24-03-05-02(01)/23



от 10.03.2022

Утверждаю:

Начальник Управления образования
Администрации города Железнодорожска



«__»__ 2022 года

Перспективное меню на 10 дней

по питанию детей от 3 до 7 лет
в муниципальных образовательных учреждениях
г. Железнодорожска

(Осенне-зимне-весенний период)

Осенне-зимнее

День 1 (понедельник)

БЛЮДО	меню для детей с 3 до 7 лет						№ рецептуры
	Выход, г.	Эн. ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
Завтрак 1							
Макароны отварные с маслом, с сахаром	145	186,03	4,29	3,74	33,11	-	205
Чай с сахаром	200	45,56	0,14	0,02	11,34	3,14	393
Батон йодированный	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6
Сыр твердый «Российский»	12	21,81	2,41	3,06	-	0,15	7
Итого завтрак 1	402	360	9,96	11,64	64,43	3,29	
Завтрак 2							
Напиток шиповника	125	67,05	0,32	0,1	9,83	62,5	398
Итого завтрак 2	125	67,05	0,32	0,1	9,83	62,5	
На весь день: Соль йодированная	5						
Обед							
Суп рисовый со сметаной и мясом	200	119,84	2	2,24	13,6	6,6	80
Бигус с мясом	160	307,11	11,53	9,25	14,14	23,6	132
Компот из сухофруктов	200	113	0,44	0,02	27,76	0,4	376
Хлеб ржаной йодированный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-	
Итого обед	610	630	17,27	12,06	72,6	30,6	
Полдник							
Рыба под маринадом	80	133	5,18	1,33	6,94	1,85	247
Картофельное пюре	130	118,95	2,65	4,16	17,71	15,74	321
Кофе с молоком	200	93,34	3,12	2,66	14,18	1,3	395
Батон йодированный	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-	
Итого полдник	450	418,89	14,03	9,35	58,75	18,89	
Ужин							
Кефир	150	75	3,77	3,25	5,2	0,91	401
Сушарик с сахаром	30	155,37	3,5	7,55	13,45	-	
Апельсин	90	40,1	0,9	0,2	8,1	32,1	371
Итого ужин	270	270,47	8,17	11	26,75	33,01	
Итого за первый день		1746,41	49,75	44,15	232,36	148,29	

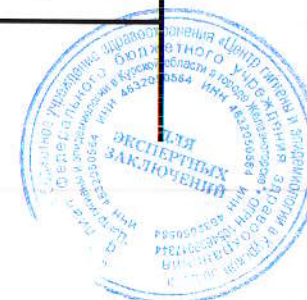
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮРО ГИГИЕНЫ
УПРАВЛЕНИЕ ЗАКАЗОВ
190264

ЭЛ
ЗА



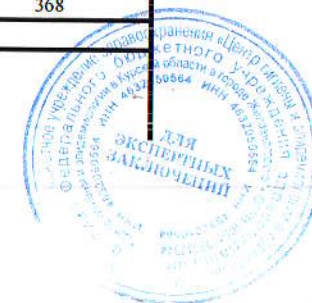
День 2 (вторник)

БЛЮДО	меню для детей с 3 до 7 лет						№ рецептуры
	Выход, г.	Эн. ценность (ккал)	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Витамин С, мг.	
Завтрак 1							
Каша гречневая молочная	180	146,17	7,94	8,21	29,98	-	185
Чай с сахаром	180	48,64	0,12	-	12,04	0,02	392
Батон йодированный	35	72,6	3,08	1,2	19,92	-	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6
Итого завтрак 1	400	300,41	11,18	13,03	62	0,02	
Завтрак 2							
Сок	125	90	0,85	-	17,17	3,4	399
Итого завтрак 2	125	90	0,85	0	17,17	3,4	
На весь день: Соль йодированная	5						
Обед							
Салат свекольный	50	43,7	0,72	3,05	3,34	4,25	36
Борщ со сметаной и мясом	200	90,75	3,12	5,33	30,45	8,4	62
Шницель мясной	70	148,16	10,32	18,16	0,87	0,09	282
Картофель тушеный	130	163,91	2,82	7,91	19,61	10,73	132
Напиток шиповника	180	75,76	0,52	0,2	15,72	100	398
Хлеб ржаной йодированный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-	
Итого обед	680	612,33	20,8	35,2	87,09	123,47	
Полдник							
Творожно-рисовый пудинг	150	251,2	19,14	12,92	24,6	0,24	236
сметанный соус	40	11,5	0,25	0,72	0,44	0,01	241
Какао с молоком	200	118,66	4,2	3,62	17,28	1,6	397
Апельсин	90	47,35	0,9	0,2	8,1	32,1	371
Итого полдник	480	428,71	24,49	17,46	50,42	33,95	
Ужин							
Кефир	170	85	4,93	4,25	6,8	1,19	401
Батон йодированный	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-	
Повидло	20	52,8	-	-	13,2	0,05	2
Печенье	40	109,5	2,45	1,37	10,02	-	
Итого ужин	270	320,9	10,46	6,82	49,94	1,24	
Итого за второй день		1752,35	67,78	72,51	266,62	162,08	



День 3 (среда)

БЛЮДО	меню для детей с 3 до 7 лет						№ рецептуры
	Выход, гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамин С, мг.	
Завтрак 1							
Каша геркулесовая молочная	200	216,44	6,66	11	22,64	0,9	185
Чай с лимоном и сахаром	200	45,56	0,14	0,02	11,34	3,14	393
Батон йодированный	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6
Сыр твёрдый «Российский»	12	38,45	2,41	3,06	-	0,15	7
Итого завтрак 1	457	407,05	12,33	18,9	53,96	4,19	
Завтрак 2							
Сок	125	90	0,85	-	17,17	3,4	399
Итого завтрак 2	125	90	0,85	0	17,17	3,4	
На весь день: Соль йодированная	5						
Обед							
Суп картофельный с гречкой со сметаной и мясом	200	119,84	2	2,24	13,6	6,6	80
Котлета из мяса курицы	80	218,66	12,57	12,84	13,3	0,66	305
Сложный гарнир (пюре картофельное, капуста)	150	174,69	4,7	2,74	29,49	5,9	137
Компот из свежих яблок	200	97,6	0,16	0,16	23,88	1,72	372
Хлеб ржаной йодированный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-	
Итого обед	680	700,84	22,73	18,53	97,37	14,88	
Полдник							
Винегрет	100	91,6	1,35	6,16	7,86	13,25	45
Омлет	125	175,47	8,4	15,04	1,69	0,17	215
Кофе с молоком	200	93,34	3,12	2,66	14,18	1,3	395
Батон йодированный	30	70,6	2,31	0,9	14,94	-	
Итого полдник	455	431,01	15,18	24,76	38,67	14,72	
Ужин							
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401
Венская булочка	80	133,11	5,95	6,04	38,22	0,01	186
Яблоко	80	44	0,4	0,4	9,8	10	368
Итого ужин	310	252,11	10,7	10,19	54,02	11,06	
Итого за третий день		1881,01	61,79	72,38	261,19	48,25	



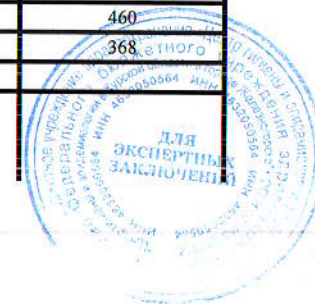
День 4 (четверг)

БЛЮДО	меню для детей с 3 до 7 лет						№ рецептуры
	Выход, гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамины С, мг.	
Завтрак 1							
Каша манная молочная	200	244,92	6,53	7,03	38,78	-	185
Чай с сахаром	180	45,56	0,14	0,02	11,34	3,14	393
Батон йодированный	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6
Итого завтрак 1	425	397,08	9,79	11,87	70,1	3,14	
Завтрак 2							
Сок	125	90	0,85	-	17,17	3,4	399
Итого завтрак 2	125	90	0,85	0	17,17	3,4	
На весь день: Соль йодированная	5						
Обед							
Салат «Марина»	50	59,34	0,87	3,05	5,81	3,95	33
Суп картофельный с макаронами со сметаной и мясом	200	143,01	5,02	2,69	24,82	6,6	82
Голубцы ленивые в сметанном соусе	160	248,67	14,14	9,08	20,04	20,03	298
Напиток шиповника	200	75,76	0,52	0,2	15,72	100	398
Хлеб ржаной йодированный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-	
Итого обед	660	616,83	23,85	15,57	83,49	130,58	
Полдник							
Морковь тертая с маслом, сахаром	50	52,96	0,6	3,54	4,84	1,63	17
Вареники ленивые с маслом, с сахаром	150	267,8	21,76	10,68	21,28	0,53	229
Какао с молоком	200	118,66	4,2	3,62	17,28	1,6	397
Яблоко	90	44	0,4	0,4	9,8	10	368
Итого полдник	490	483,42	26,96	18,24	53,2	13,76	
Ужин							
Кефир	150	85	4,93	4,25	6,8	1,19	401
Гренки с маслом, сахаром	50	108,6	4,82	5,17	29,22	-	116
Печенье	60	109,5	2,45	1,37	10,02	-	
Итого ужин	260	303,1	12,2	10,79	46,04	1,19	
Итого за четвёртый день		1890,43	73,65	56,47	270	152,07	



День 5 (пятница)

БЛЮДО	меню для детей с 3 до 7 лет						№ рецептуры
	Выход, гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамины С, мг.	
Завтрак 1							
Каша «Дружба» молочная	200	220	6,55	8,33	35,09	-	185
Чай с сахаром	180	48,64	0,12	-	12,04	0,02	392
Батон йодированный	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6
Сыр твердый «Российский»	12	38,45	2,41	3,06	46,14	0,15	7
Итого завтрак 1	437	413,69	12,2	16,21	113,25	0,17	
Завтрак 2							
Сок	125	90	0,85	-	17,17	3,4	399
Итого завтрак 2	125	90	0,85	0	17,17	3,4	
На весь день: Соль йодированная	5						
Обед							
Салат с зеленым горошком	60	51,54	0,84	3,04	5,19	20,97	20
Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом	200	107,8	1,4	3,9	6,78	14,78	67
Оладьи из печени	80	205,61	7,12	16,9	4,89	2,8	284
Макароны отварные	130	124,08	4,6	0,66	24,91	-	204
Компот из сухофруктов	180	113	0,44	0,02	27,76	0,4	376
Хлеб ржаной йодированный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-	
Итого обед	700	640,54	17,7	25,07	86,63	38,95	
Полдник							
Рыба в сметане	80	138,2	12,2	6,5	55,2	2,23	139
Картофельное пюре	130	118,95	2,65	4,16	17,71	15,64	321
Кофе с молоком	200	93,34	3,12	2,66	14,18	1,3	395
Батон йодированный	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-	
Итого полдник	450	424,09	21,05	14,52	107,01	19,17	
Ужин							
Кефир	150	70	3,77	3,25	5,2	0,91	401
Крендель сахарный	80	196	5,66	10,51	44,59	-	460
Яблоко	80	44	0,4	0,4	9,8	10	368
Итого ужин	310	310	9,83	14,16	59,59	10,91	
Итого за пятый день		1878,32	61,63	69,96	383,65	72,6	



День 6 (понедельник)

БЛЮДО	меню для детей с 3 до 7 лет						№ рецептуры
	Выход, гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамины С, мг.	
Завтрак 1							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	145	201	5,72	5,12	33,01	-	165
Чай с сахаром	200	45,56	0,14	0,02	11,34	3,14	393
Батон йодированный	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6
Сыр твердый «Российский»	12	38,45	2,41	3,06	46,14	0,15	7
Итого завтрак 1	402	391,61	11,39	13,02	110,47	3,29	
Завтрак 2							
Сок	125	90	0,85	-	17,17	3,4	399
Итого завтрак 2	125	90	0,85	0	17,17	3,4	
На весь день: Соль йодированная	5						
Обед							
Салат из свежей капусты	50	42,95	0,7	2,54	4,32	17,47	20
Свекольник с яйцом, со сметаной и мясом	200	123,5	1,92	3,7	9,74	11,28	68
Плов рисовый с мясом	160	280,8	12,96	13,04	27,36	0,6	90
Напиток шиповника	200	75,76	0,52	0,2	15,72	100	398
Хлеб ржаной йодированный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-	
Итого обед	660	613,06	19,4	20,03	74,24	129,35	
Полдник							
Творожный пудинг	150	180,2	26,31	18,07	25,72	0,36	237
сладкий соус	40	17,88	0,016		4,45	0,016	
Какао с молоком	200	118,66	4,2	3,62	17,28	1,6	397
Банан	90	95	1,5	0,5	29	10	368
Итого полдник	480	411,74	32,026	22,19	76,45	11,976	
Ужин							
Кефир	170	85	4,93	4,25	6,8	1,19	401
Шарлотка с яблоком	80	104,14	4,17	8,67	31,81	7	
Итого ужин	250	189,14	9,1	12,92	38,61	8,19	
Итого за шестой день		1985,85	72,766	68,16	316,94	156,206	



День 7 (вторник)

БЛЮДО	меню для детей с 3 до 7 лет						№ рецептуры
	Выход, гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамин С, мг.	
Завтрак 1							
Каша рисовая молочная	200	205	7,04	8,88	32,4	-	185
Чай с сахаром	180	48,64	0,12	-	12,04	0,02	392
Батон йодированный	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6
Итого завтрак 1	425	286,64	10,28	13,7	64,42	0,02	
Завтрак 2							
Сок	125	90	0,85	-	17,17	3,4	399
Итого завтрак 2	125	90	0,85	0	17,17	3,4	
На весь день: Соль йодированная	5						
Обед							
Суп овощной с зеленым горошком сметаной и мясом	200	108,1	2,2	1,68	13,16	-	68
Суфле из печени	160	239,92	20,72	7,12	17,92	2,8	294
Салат овощной(св.капуста со свеклой)	60	58,92	1,06	6,66	6,84	19,46	20
Компот из сухофруктов	200	113	0,44	0,02	27,76	0,4	376
Хлеб ржаной йодированный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-	
Итого обед	670	609,99	27,72	16,03	82,78	22,66	
Полдник							
Рыбная котлета	80	108	10,69	3,76	7,98	0,34	255
Картофельное пюре	140	128,1	2,85	4,48	19,07	16,95	321
Кофе с молоком	200	93,34	3,12	2,66	14,18	1,3	395
Батон йодированный	30	70,6	2,31	0,9	14,94	-	
Итого полдник	450	400,04	18,97	11,8	56,17	18,59	
Ужин							
Кефир	150	70	3,77	3,25	5,2	0,91	401
Печенье	40	109,5	2,45	1,37	10,02	-	
Апельсин	90	47,35	0,9	0,2	8,1	32,1	371
Итого ужин	280	226,85	7,12	4,82	23,32	33,01	
Итого за седьмой день		1613,52	64,94	46,35	243,86	77,68	



День 9 (четверг)

БЛЮДО	меню для детей с 3 до 7 лет						№ рецептуры
	Выход, гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамин С, мг.	
Завтрак 1							
Лапша молочная	200	236,55	5,58	6,12	19,73	0,9	93
Чай с сахаром	200	45,56	0,14	0,02	11,34	3,14	393
Батон йодированный	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6
Итого завтрак 1	445	388,71	8,84	10,96	51,05	4,04	
Завтрак 2							
Сок	125	90	0,85	-	17,17	3,4	399
Итого завтрак 2	125	90	0,85	0	17,17	3,4	
На весь день: Соль йодированная	5						
Обед							
Суп рассольник со сметаной	200	103,6	2,24	2,62	10,24	5,5	74
Котлета мясная с добавлением субпродуктов	80	203,12	6,22	6,6	2,82	3,56	289
Капуста тушеная	130	203,33	2,52	3,95	11,49	20,91	137
Напиток шиповника	200	75,76	0,52	0,2	15,72	100	398
Хлеб ржаной йодированный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-	
Итого обед	660	675,86	14,8	13,92	57,37	129,97	
Полдник							
Морковь тертая с маслом, сахаром	50	52,96	0,6	3,54	4,84	1,63	17
Сырники творожные с маслом, сахаром	150	204,2	24,29	16,47	14,82	0,32	231
Какао с молоком	200	118,66	4,2	3,62	17,28	1,6	397
Банан	95	95	1,5	0,5	21	10	368
Итого полдник	495	470,82	30,59	24,13	57,94	13,55	
Ужин							
Кефир	150	75	4,35	3,75	6	1,05	401
Домашняя гренка	50	109,81	3,88	3,68	29,93	-	
Печенье	60	109,5	2,45	1,37	10,02	-	
Итого ужин	260	294,31	10,68	8,8	45,95	1,05	
Итого за девятый день		1919,7	65,76	57,81	229,48	152,01	

День 10 (пятница)

БЛЮДО	меню для детей с 3 до 7 лет						№ рецептуры
	Выход, гр.	Эн. ценность ккал	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Витамин С, мг.	
Завтрак 1							
Каша манная	200	244,92	6,53	7,03	38,78	-	185
Чай с сахаром	200	48,64	0,12	-	12,04	0,02	392
Батон йодированный	40	73,6	3,08	1,2	19,92	-	
Масло сливочное крестьянское	5	33	0,04	3,62	0,06	-	6
Сыр твердый «Российский»	12	38,45	2,41	3,06	46,14	0,15	7
Итого завтрак 1	457	365,01	12,18	14,91	116,94	0,17	
Завтрак 2							
Сок	125	90	0,85	-	17,17	3,4	399
Итого завтрак 2	125	90	0,85	0	17,17	3,4	
На весь день: Соль йодированная	5						
Обед							
Салат свекольный	50	43,7	0,72	3,05	3,34	4,25	36
Суп с клецками с мясом кур	200	181,8	1,76	4,06	9,54	0,4	86
Картофельная запеканка с мясом	160	283,1	13,58	13,36	11,64	6,96	97
Компот из сухофруктов	200	113	0,44	0,02	27,76	0,4	376
Хлеб ржаной йодированный	50	90,05	3,3	0,55	17,1	-	
Итого обед	660	711,65	19,8	21,04	69,38	12,01	
Полдник							
Биточки рыбные в сметанном соусе	80	134,82	10,57	4,93	12,21	0,25	261
Рис отварной с маслом	130	110,76	2,91	4,29	29,35	-	315
Кофе с молоком	180	93,34	3,12	2,66	14,18	1,3	395
Батон йодированный	30	70,6	2,31	0,9	14,94	-	
Апельсин	95	63,39	1,26	0,28	11,34	44,94	71
Итого полдник	515	472,91	20,17	13,06	82,02	1,55	
Ужин							
Кефир	160	70	3,77	3,25	5,2	0,91	401
Пирожок с капустой	90	221,4	11,34	5,13	32,67	0,09	454
Итого ужин	250	291,4	15,11	8,38	37,87	33,1	
Итого за десятый день		1930,97	68,11	57,39	323,38	50,23	



Анализ 10 дневного перспективного меню			меню для детей от 3 до 7 лет				
Итого за весь период 10 дней			Эн. Ценность	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы гр.	Витамин С
			18378,4	651,196	632,17	2790,75	1130,866
Среднее значение за период			1837,84	65,12	63,22	279,08	113,09
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от			-	1	1	4	-
Среднее значение:	за завтрак 1	20%	369,50	15,63	15,17	66,98	27,14
	за завтрак 2	5%	85,50	0,85	0,00	17,17	3,40
	за обед	35%	642,15	20,19	19,60	86,51	35,06
	за полдник	25%	459,09	16,28	15,80	69,77	28,27
	за ужин	15%	281,60	10,42	10,11	44,65	18,09

В случае не поставки продуктов питания может быть отклонение в наименовании блюд от 2% - до 5% (возможна замена наименования блюда)



Осень-Зима-Весна

0,6	0,6
2,4	2,4