



Примерное школьное меню для воспитанников МБДОУ
старших возрастных групп с 1 до Злет (Полный цикл)
(с 12-ти часовым пребыванием)
Осень-Зима 2020-2021г.

День 1:
Неделя: первая
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб. Пермь 2001г. ТК №98	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	1/155/5	160,00	164,00	4,0	5,20	25,40	0,50
Сб. Пермь 2001г. ТК №260	Чай с сахаром и лимоном	1/150	150,00	46,20	0,1	0,01	11,40	2,30
Сб. Москва 2016г. ТК №3	Бутерброд:батон с сыром	1/30/10	40,00	123,50	4,2	6,10	12,90	0,08
			350,00	333,70	8,30	11,31	49,70	2,88
2-й завтрак								
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток	1/150	150,00	84,39	4,20	1,80	6,10	1,10
			150,00	84,39	4,20	4,80	6,10	1,10
Обед								
Сб. Москва 2017г. ТК №16	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	1/30	30,00	17,80	0,4	0,97	1,80	5,60
Сб. Пермь 2001г. ТК №33	Рассольник "Ленинградский" со сметаной на мясном бульоне	1/150/10	160,00	95,70	3,20	7,20	23,60	5,50
Сб. Пермь 2001г. ТК №152	Гуляш из отварной говядины	70	70,00	193,30	12,60	12,30	3,90	0,70
Сб. Пермь 2001г. ТК №194	Макаронные изделия отварные	1/85	85,00	119,60	3,10	3,00	20,00	0,09
Сб. Пермь 2001г. ТК №241	Компот из смеси сухофруктов	1/150	150,00	85,00	0,40	0,00	20,40	0,30
	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,50	17,70	0,00
			525,00	556,40	22,70	23,97	87,90	12,10
Полдние								
ТК №921-18	Чай с молоком без сахара	1/150	150,00	65,38	2,00	1,20	9,95	0,10
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (зефир)	1/50	50,00	162,50	0,40	0,05	39,90	0,00
			200,00	227,88	2,40	1,25	49,85	0,40
Ужин								
ТК №825-19	Вареники из творога с маслом сливочным	1/155/5	160,00	324,80	19,00	4,60	52,00	0,60
ТК №711	Напиток из свежемороженой ягоды (вишня)	1/150	150,00	66,40	0,08	0,00	17,50	1,60
		1/50	50,00	48,00	0,75	0,30	10,50	5,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,6				
			400,00	533,80				
				1508,29				

3.2. Главным специалистом по организации питания воспитанников МБДОУ является воспитатель МБДОУ «Комбинат питания г. Иркутска» (Иркутская область) *С.В. Давыдова*
подпись *С.В. Давыдова*
ФИО *С.В. Давыдова*

День 2:
Неделя: первая

№ Рецептур	Сезон: Осень-Зима Наименование блюда	Выход	Объемы приемов	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
	Завтрак							
Сб.Пермь 2001г. ТК №90	Каша манная молочная с маслом сливочным	1/145/5	150,00	162,40	4,50	5,80	22,70	7,70
Сб.Пермь 2001г. ТК №248	Какао с молоком	1/160	160,00	123,00	2,90	3,10	21,00	0,20
Сб.Москва 20016г. ТК №1	Бутерброд: батон с маслом сливочным	1/30/10	40,00	136,00	2,45	7,55	14,62	0,00
			350,00	421,40	9,85	16,45	58,32	7,90
	2-завтрак							
Сб.Москва 2016г. ТК №418	Сок натуральный	1/100	100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	2,00
			100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	2,00
	Обед							
Сб.Пермь 2001г. ТК №9	Салат из моркови	1/30	30,00	41,04	0,30	3,00	3,10	29,00
Сб.Пермь 2001г. ТТК №1005-18	Суп из овощей с мясными фрикадельками со сметаной	1/150/12,5/10	172,50	90,70	3,30	4,30	8,80	2,90
Сб.Пермь 2001г. ТК №135	Котлета рыбная "Любительская" с маслом сливочным	1/70/5	75,00	81,36	9,33	2,78	4,77	2,60
Сб.Пермь 2001г. ТК №206	Картофельное пюре	1/90	90,00	96,20	1,90	3,60	13,90	1,80
Сб.Пермь 2001г. ТК №233	Кисель из плодово-ягодного экстракта	1/150	150,00	87,00	1,02	0,00	21,70	2,40
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,50	17,70	0,00
			547,50	441,30	18,85	14,18	69,97	38,7
	Полдник							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток	1/150	150,00	84,39	4,20	4,80	6,10	1,10
Промышленный выпуск	Булка посыпкой ИХЗ	1/50	50,00	153,00	3,6	4,20	37,80	0,00
			200,00	237,39	7,80	9,00	43,90	1,10
	Ужин							
Сб.Москва 2017г. ТК №7	Горячий бутерброд с маслом и сыром	1/50	50,00	157,00	5,58	8,32	14,84	0,06
Сб.Пермь 2001г. ТК №110	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/125/5	130,00	221,30	11,64	18,06	3,05	0,10
Сб.Пермь 2001г. ТК №263	Чай с сахаром	1/150	150,00	36,50	0,1	0,00	9,03	0,01
	Фрукт(яблоко)	1/75	75,00	35,25	0,3	0,30	7,40	7,50
			405,00	450,05	17,62	26,68	34,32	7,67
				1592,84	54,62	66,31	216,61	57,37

Заместитель начальника отдела контроля за условиями воспитания и обучения Управления
Распространения по Иркутской области
подпись _____
ФИО _____

День 3:
Неделя: первая

№ Рецептур	Сезон: Осень-Зима Наименование блюда	Выход	Объемы приемов	Ккал	Пищевые вещества			
					Б	Ж	У	С
	Завтрак							
Сб. Москва 2016 г. ТК №101	Суп молочный с крупой(ячневая)	1/160	160,00	114,00	4,40	4,10	14,70	0,70
Сб. Пермь 2001г. ТК №264	Чай без сахара	1/150	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сб. Москва 2016г. ТК №2	Бутерброд: батон с повидлом	1/30/10	40,00	113,00	1,80	2,80	20,00	0,08
			350,00	227,00	6,20	6,90	34,70	0,78
	2-й Завтрак							
	Фрукт(груша)	1/50	50,00	23,50	0,2	0,15	5,20	2,50
			50,00	23,50	0,20	0,15	5,20	2,50
	Обед							
ТТК №562-19	Салат "Карусель"	1/30	30,00	28,90	0,80	1,50	2,90	1,90
Сб. Пермь 2001г. ТК №34, ТТК №1005-18	Свекольник со сметаной и мясными фрикадельками	1/150/12,5/10	172,5	83,70	3,24	4,00	6,30	6,80
Сб. Москва 2012г. ТК №301	Курица в соусе томатном	1/60/20	80,0	131,50	9,60	8,80	3,20	0,47
Сб. Москва 2017г. ТК №302	Каша гречневая рассыпчатая	1/90	90,00	146,00	5,20	3,70	23,10	0,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №239	Компот из плодов или ягод сушеных(чернослив)	1/150	150,00	68,90	0,25	0,00	16,90	0,30
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,50	17,70	0,00
			552,50	504,00	22,09	18,50	70,10	9,47
	Полдник							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток	1/150	150,00	84,39	4,20	4,80	6,10	1,10
Промышленный выпуск	Печенье сахарное	1/50	50,00	235,00	3,70	3,60	27,18	0,00
			200,00	319,39	7,90	8,40	33,28	1,10
	Ужин							
ТТК №550-16	Салат "Свежесть"	1/30	30,00	20,00	0,38	1,50	1,20	6,30
Сб. Москва 2016г. ТК №221	Макаронны запеченные с сыром	1/170	170,00	219,00	7,90	7,10	32,50	0,11
Сб. Пермь 2001г. ТК №256	Напиток из шиповника	1/150	150,00	35,00	0,50	0,00	15,80	15,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	30,00	71,00	2,40	0,30	15,00	0,00
Промышленный выпуск	Сушка "Малютка"	3/10	30,00	30,60	2,50	3,20	20,00	0,00
			410,00	375,60	13,68	12,10	84,50	21,41
				1449,49	50,07	46,05	227,78	35,26

Заместитель начальника отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись *Селезнева*
ФИО *Селезнева*

День 4:
Неделя: первая

№ Рецепт	Сезон: Осень-Зима Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб. Пермь 2001г. ТК №93	Каша овсяная из "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	1/145/5	150,00	151,00	4,60	6,40	18,60	0,70
Сб. Пермь 2001г. ТК №254	Кофейный напиток	1/150	150,00	89,00	2,01	2,40	14,80	0,72
Сб. Москва 2012г. ТК №1, ТК №3	Бутерброд: батон с маслом и сыром	1/30/10/10	50,00	154,40	5,30	7,60	16,10	0,06
			350,00	394,40	11,91	16,40	49,50	1,48
2-й Завтрак								
Сб. Москва 2016г. ТК №418	Сок натуральный	1/100	100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	1,54
			100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	1,54
Обед								
ТТК №3-07	Салат "Зайчик"	1/30	30,00	56,00	1,00	3,20	5,75	8,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №37, п/ф "МУП КП ТТК №1006-17	Суп картофельный с клецками и куриными фрикадельками	1/150/12,5/12,5	175,00	103,20	7,60	3,30	10,88	4,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №161	Шницель мясной с маслом сливочным	1/70/5	75,00	91,00	9,90	2,40	7,30	0,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №200	Капуста тушеная	1/90	90,00	78,44	2,40	2,90	12,00	14,80
Сб. Пермь 2001г. ТК №239	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	1/150	150,00	68,9	0,25	0,00	17,00	0,30
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,50	17,70	0,00
			550,00	442,54	24,15	12,30	70,63	27,10
Полдник								
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток	1/160	160,00	90,00	4,50	5,10	6,50	1,20
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (баранка)	1/45	45,00	46,80	3,70	3,60	27,18	0,00
			205,00	136,80	8,20	8,70	33,68	1,20
Ужин								
П/ф "МУП КП" ТТК №907-18	Сырники из творога с молоком сгущенным	2/60/30	150,00	265,20	21,25	2,46	39,50	0,56
ТТК №721-15	Чай с молоком без сахара	1/150	150,00	65,38	2,00	1,20	9,95	0,40
	Фрукт (банан)	1/75	75,00	72,00	1,10	0,38	15,75	7,50
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
			415,00	497,18	27,55	4,44	84,52	8,46
				1513,62	72,31	41,84	248,43	39,78

Земельный отдел надзора за
условиями воспитания и обучения. Управление
Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись _____
ФИО _____

День 5:
Неделя: первая

№ Рецептур	Сезон:Осень-Зима Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
	Завтрак							
Сб.Пермь 2001г. ТК №91	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	1/155/5	160,00	190,00	5,80	6,30	27,50	0,00
Сб.Пермь 2001г. ТК №260	Чай с сахаром и лимоном	1/150	150,00	46,20	0,10	0,01	11,40	2,30
Сб.Москва 2016г. ТК №3	Бутерброд: батон с сыром	1/30/10	40,00	123,50	4,20	6,10	12,90	0,08
			350,00	359,70	10,10	12,41	51,80	2,38
	2-й Завтрак							
	Фрукт(яблоко)	1/50	50,00	23,50	0,20	0,20	4,90	5,00
			50,00	23,50	0,20	0,20	4,90	5,00
	Обед							
Сб.Москва 2004г. ТК №576	Помидор свежий	1/30	30,00	7,02	0,33	0,06	0,86	7,50
Сб.Пермь 2001г. ТК №56	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	1/150/10	160,00	69,00	1,30	4,00	6,80	18,60
Сб.Пермь 2001г. ТК №163	Плов из отварной говядины	1/170	170,00	356,00	20,60	17,50	28,60	0,43
Сб.Пермь 2001г. ТК №233	Кисель из плодово-ягодного экстракта	1/150	150,00	87,00	1,02	0,00	21,70	2,40
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,50	17,70	0,00
			540,00	564,02	26,25	22,06	75,66	28,93
	Полдник							
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток	1/150	150,00	84,39	4,20	4,80	6,10	1,10
Промышленный выпуск	Булочка ИХЗ"Свердловская"	1/75	75,00	255,00	6,00	7,05	62,55	0,00
			225,00	339,39	10,20	11,85	68,65	1,10
	Ужин							
Сб.Москва 2004г. ТК №576	Огурец свежий	1/40	40,00	4,40	0,28	0,13	0,76	2,80
Сб.Москва 2012г. ТК №291	Запеканка картофельная с печенью	1/170	170,00	219,00	10,80	7,30	29,00	4,30
Сб.Пермь 2001г. ТК №261	Чай с молоком и сахаром	1/150	150	66,90	1,05	1,20	13,00	1,34
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,4	19,3	0,0
			400,00	384,90	15,33	9,03	62,08	8,44
				1671,51	62,08	55,55	263,09	45,85

Заместитель начальника отдела контроля за
условиями питания и обучения Управления
Роспотребнадзора по Пермскому краю
подпись _____
ФИО *Селезнева*

День 6:
Неделя: вторая

№ Рецептур	Сезон: Осень-Зима Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб. Пермь 2001г. ТК №90	Каша манная молочная с маслом сливочным	1/155/5	160,00	173,10	5,40	7,00	27,20	8,30
Сб. Пермь 2001г. ТК №264	Чай без сахара	1/150	150,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Сб. Москва 2016г. ТК №2	Бутерброд: батон с повидлом	1/30/10	40,00	113,00	1,80	2,80	20,00	0,08
			350,00	286,10	7,20	9,80	47,20	8,38
2-й Завтрак								
	Фрукт (апельсин)	1/50	50,00	21,50	0,25	0,10	4,05	30,00
			50,00	21,50	0,25	0,10	4,05	30,00
Обед								
Сб. Москва 2016г. ТК №32	Салат из свеклы с сыром	1/30	30,00	40,00	1,40	2,80	2,10	2,50
Сб. Пермь 2001г. ТК №42	Суп крестьянский с крупой со сметаной	1/150/10	160,00	90,00	1,50	5,00	10,00	5,30
П/ф"МУП КП" ТТК №2013-19	Пельмени отварные с маслом сливочным	1/150	150,00	274,50	22,20	11,70	20,25	0,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №239	Компот из плодов или ягод сушёных (чернослив)	1/150	150,00	68,90	0,25	0,00	17,00	0,30
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,50	17,70	0,00
			520,00	518,40	28,35	20,00	67,05	8,10
Полдник								
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток	1/150	150,00	84,39	4,20	4,80	6,10	1,10
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (пряник)	1/50	50,00	173,00	3,20	4,05	37,80	0,00
			200,00	257,39	7,40	8,85	43,90	1,10
Ужин								
Сб. Пермь 2001г. ТК №135	Котлета рыбная "Любительская" с маслом сливочным	1/70/5	75,00	81,36	9,33	2,78	4,77	0,30
Сб. Москва 2016г. ТК №334	Рис отварной с овощами	1/140	140,00	171,50	3,20	4,60	29,20	0,80
Сб. Пермь 2001г. ТК №263	Чай с сахаром	1/150	150,00	36,50	0,09	0,00	9,03	0,01
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
			405,00	383,96	12,62	7,78	62,32	1,11
				1467,35	55,8	46,53	224,52	48,69

Заместитель начальника отдела контроля за
условиями питания и обучения Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись: *Савельев*
ФИО: *Савельев*

День 7:
Неделя: вторая

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб.Пермь 2001г. ТК №99	Каша ячневая молочная вязкая	1/155/5	160,00	192,60	5,60	5,20	30,80	0,00
Сб.Пермь 2001г.ТК №248	Какао с молоком	1/150	150,00	115,44	2,80	3,50	21,00	0,20
Сб.Москва 2016г. ТК №1	Бутерброд :батон с маслом сливочным	1/30/10	40,00	136,00	2,45	7,55	14,62	0,00
			350,00	444,04	10,85	16,25	66,42	0,20
2-й Завтрак								
Сб.Москва 2016г. ТК №418	Сок натуральный	1/100	100,00	42,70	0,5	0,00	10,10	1,54
			100,00	42,70	0,50	0,00	10,10	1,54
Обед								
Сб.Москва 2016г. ТК №12	Салат из кукурузы консервированной	1/30	30,00	30,00	0,86	1,90	2,40	2,80
Сб.Пермь 2001г. ТК №25	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	1/150/10	160,00	62,40	1,20	4,00	6,40	7,85
Сб.Пермь 2001г. ТК №153	Жаркое по-домашнему из отварной говядины	1/170	170,00	303,00	19,20	17,80	21,80	13,00
Сб.Пермь 2001г.ТК №256	Напиток из шиповника	1/150	150,00	35,00	0,50	0,00	15,80	15,00
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,50	17,7	0,00
			540,00	475,40	24,76	24,20	64,10	38,65
Полдник								
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток	1/160	160,00	90,00	4,50	5,10	6,50	1,20
Промышленный выпуск	Булочка ИХЗ слобная с повидлом	1/40	40,00	153,00	3,60	4,20	37,80	0,00
			200,00	243,00	8,10	9,30	44,30	1,20
Ужин								
Сб.Москва 2017г.ТК №7	Горячий бутерброд с маслом и сыром	1/50	50,00	157,00	5,58	8,32	14,84	0,06
Сб.Пермь 2001г. ТК №110	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/125/5	130,00	221,30	11,64	18,06	3,05	0,10
ТТК №710	Напиток из свежемороженой ягоды(смородина)	1/150	150,00	66,40	0,08	0,00	17,50	1,69
	Фрукт(банан)	1/75	75,00	72,00	1,10	0,38	15,75	7,50
			405,00	516,70	18,40	26,76	51,14	9,35
				1721,84	63,11	76,51	236,06	50,94

Заместитель начальника отдела надзора за
условиями воспитания и обучения Управления
Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись _____
Ф.И.О. *Селезнева*

День 8:
Неделя: вторая
Сезон: Осень-Зима

№ Рецептур	Наименование блюда	Выход	Объемы приемов пищи	Ккал	Б	Ж	У	С
Завтрак								
Сб. Пермь 2001. ТК №91	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	1/155/5	160,00	190,00	5,70	6,30	27,50	0,00
Сб. Пермь 2001. ТК №254	Кофейный напиток	1/150	150,00	89,00	2,01	2,40	14,80	0,72
Сб. Москва 2016г. ТК №3	Бутербод: батон с сыром	1/30/10	40,00	123,50	4,20	6,10	12,90	0,08
				402,50	11,91	14,80	55,20	0,80
2-й Завтрак								
	Фрукт(яблоко)	1/50	50,00	23,30	0,2	0,20	4,90	5,00
			50,00	23,30	0,20	0,20	4,90	5,00
Обед								
Сб. Москва 2004г. ТК №576	Огурец консервированный	1/30	30,00	3,90	0,24	0,03	0,50	1,50
Сб. Москва 2012г. ТК №87	Суп картофельный с рыбными консервами	1/150	150,0	104,80	5,20	5,00	8,50	5,40
Сб. Пермь 2001г. ТК №161	Шницель мясной с маслом сливочным	1/70/5	75,00	163,00	11,00	11,00	5,30	0,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №194	Макаронные изделия отварные	1/85	85,00	119,60	3,10	3,00	20,00	0,00
Сб. Пермь 2001г. ТК №233	Кисель из плодово-ягодного экстракта	1/150	150,00	87,00	1,02	0,00	21,70	2,40
Промышленный выпуск	Хлеб ржаной	1/30	30,00	45,00	3,00	0,50	17,70	0,00
			520,00	523,30	23,56	19,53	73,70	9,30
Полдник								
Промышленный выпуск	Кисломолочный напиток	1/150	150,00	84,39	4,20	4,80	6,10	1,10
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие (печенье овсяное)	1/50	50,00	218,50	3,30	7,20	35,90	0,00
			200,00	302,89	7,50	12,00	42,00	1,10
Ужин								
Сб. Москва 2016г. ТК №204	Запеканка со свежими плодами	1/150	150,00	186,00	3,95	4,17	33,15	0,44
Сб. Москва 2016г. ТК №376	Соус ягодный	1/30	30,00	79,00	0,10	0,30	19,50	0,90
ТТК №721-15	Чай с молоком без сахара	1/150	150,00	65,38	2,00	1,20	9,95	0,40
Промышленный выпуск	Кондитерское изделие(мармелад)	1/30	30,00	96,00	0,00	0,00	23,80	0,00
Промышленный выпуск	Хлеб пшеничный	1/40	40,00	94,60	3,20	0,40	19,32	0,00
			400,00	520,98	9,25	6,07	105,72	1,74
				1772,97	52,42	52,60	281,52	17,94

Заместитель начальника отдела №33
условия воспитания и обучения Упр. Роспотребнадзора по Иркутской области
подпись _____
ФИО *Савилов*