

Разработано:

АО «Комбинат школьного
питания «Огонёк»

Генеральный директор

Д.А. Затонский
« » 2023г.



Согласовано:

МДОАУ № 148

Заведующий

С.М. Малышева

« » 2023г.



АО «Комбинат школьного питания «Огонёк»

**Примерный 10-дневный рацион питания для
детей в дошкольных образовательных организациях
г. Оренбурга
на осенне-зимний период**

3-7 лет

с 12.10.2023г.

Идентификационный номер 255/23/д.с.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Сад Октябрь 2023г.

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Сад 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
382,06	Бутерброд с вареньем	10/20	1,58	0,16	9,81	75,4
185,12	Каша молочная манная	180/3	4,82	4,69	22,3	150,7
379,17	Цикорий с молоком	190	2,88	2,39	17,7	103,8
Итого за Завтрак		403	9,28	7,24	49,81	329,9
Завтрак2						
399,12	Сок фруктовый	100			10	45
Итого за Завтрак2		100			10	45
Обед						
1,06	Винегрет с зеленым горошком	50	0,45	1,83		28,8
56,05	Суп с домашней лапшой	180	1,51	7,2	5,76	93,6
328,04	Плов Бухарский	180	4,52	17,95	0,05	372,3
372,12	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,03	70
108,13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,24	9,54	42,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		630	9,68	27,52	42,18	655,5
Полдник						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
400,12	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106,6
Итого за Полдник		250	8,3	6,5	47,6	282,1
Ужин						
271,06	Котлета домашняя с соусом	100	8,42	11,01	11,46	148,9
125,12	Картофель отварной	130	2,48	3,74	19,94	123,4
392,12	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40
108,13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,08	85,2
Итого за Ужин		450	14	15,25	60,38	397,5
Итого за день			41,26	56,51	209,97	1710

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад Октябрь 2023г.

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: Сад 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2,12	Бутерброд с повидлом	15/25	1,91	0,76	21,55	100,6
185,22	Каша молочная пшенная	180/3	5,3	6,36	24,14	167,6
397,12	Какао с молоком	190	3,88	3,22	16,13	110,2
Итого за Завтрак		413	11,09	10,34	61,82	378,4
Завтрак2						
399,12	Сок фруктовый	100			10	45
Итого за Завтрак2		100			10	45
Обед						
59,23	Салат из моркови с яблоками	50	0,54	5,04	5,04	62,6
131,13	Свекольник	180	1,66	2,74	12,64	81,8
271,34	Котлета мясная	70	9,69	12,6	7,32	197,8
205,12	Макароны отварные	130	5,46	3,74	36,7	202,3
376,12	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,08	24,01	98
108,13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,24	9,54	42,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		650	20,72	24,6	105,05	733,3
Полдник						
368,12	Яблоко	100	0,4	0,4	13,81	55
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	6,46	23,8	163,2
392,12	Чай с сахаром	150	0,05	0,02	8,25	33,3
Итого за Полдник		284	3	6,88	45,86	251,5
Ужин						
754,1	Овощи тушеные в сметанном	200	4,76	13,17	15,63	202,4
300,06	Чай с вареньем клубничным	200			15	57,5
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5
Итого за Ужин		450	8,56	13,77	54,48	366,4
Итого за день			43,37	55,59	277,21	1774,6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад Октябрь 2023г.

День: среда

Неделя: 1

Сезон:

Возраст: Сад 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
377,22	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/8	3,98	8,99	9,65	131,6
91,06	Каша молочная кукурузная	180/3	5,62	4,86	35,85	209,6
394,12	Чай с молоком	180	2,61	2,25	14,32	88
Итого за Завтрак		401	12,21	16,1	59,82	429,2
Завтрак2						
399,12	Сок фруктовый	100			10	45
Итого за Завтрак2		100			10	45
Обед						
4,1	Салат из белокочанной капусты с маслом	50	0,9	3,5	3,4	48,7
42,22	Рассольник ленинградский	180	3,62	8,14	23,31	107,7
202,08	Тефтели из говядины	70	5,46	5,89	0,01	96,9
129,08	Гороховое пюре	130	14,98	3,8	34,49	232
280,08	Компот из кураги и	180	0,68	0,09	0,02	95,5
108,13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,24	9,54	42,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		650	28,7	21,82	80,57	671,6
Полдник						
312,22	Булочка Домашняя	50	3,6	5,89	0,03	190,2
392,12	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11	44,4
Итого за Полдник		250	3,67	5,91	11,03	234,6
Ужин						
166,12	Гречка рассыпчатая с	200	5,65	10,89	37,76	264,5
294,1	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	10,15	40,8
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	23,85	106,5
Итого за Ужин		455	9,5	11,5	71,76	411,8
Итого за день			54,08	55,33	233,18	1792,2

АО "Комбинат Школьного Питания "Огонёк"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/ 2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад Октябрь 2023г.

День: четверг
Неделя: 1

Сезон:
Возраст: Сад 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
382,06	Бутерброд с вареньем	10/20	1,58	0,16	9,81	75,4
260,13	Каша молочная "Дружба"	180	4,15	6,42	22,3	179,6
395,12	Кофейный напиток с молоком	190	3,07	2,38	16,85	101
Итого за Завтрак		400	8,8	8,96	48,96	356
Завтрак2						
399,12	Сок фруктовый	100			10	45
Итого за Завтрак2		100			10	45
Обед						
25,04	Салат "Степной"	50	1,18	2,6	4,89	50,1
57,12	Борщ из свежей капусты с	180	1,45	6,37	8,06	56,2
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная"	70	3,05	3,37	12,73	89,8
166,12	Рис с овощами	130	3,29	9,11	0,03	226,2
376,12	Компот из изюма	180	0,24		0,02	72,8
108,13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,24	9,54	42,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		650	12,27	21,85	45,07	585,9
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом	50	7,09	4,57	23,4	164,2
274,08	Кисель из к/ц плодового или	200			19,87	123,9
Итого за Полдник		250	7,09	4,57	43,27	288,1
Ужин						
93,12	Суп молочный с вермишелью	200	5,83	5,16	8,35	148,3
300,06	Чай с вареньем клубничным	200			15	57,5
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5
Итого за Ужин		450	9,63	5,76	47,2	312,3
Итого за день			37,79	41,14	194,5	1587,3

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сад Октябрь 2023г.

День: пятница
Неделя: 1

Сезон:

Возраст: Сад 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
2,12	Бутерброд с повидлом	15/25	1,91	0,76	21,55	100,6
106,22	Каша молочная манная с	180	5,85	2,41	0,04	196,8
394,12	Чай с молоком	190	2,76	2,38	15,12	92,9
Итого за Завтрак		410	10,52	5,55	36,71	390,3
Завтрак2						
399,12	Сок фруктовый	100			10	45
Итого за Завтрак2		100			10	45
Обед						
432 013,18	Салат из моркови "По-корейски"	50	0,64	2,54	3,91	41
45,15	Суп гороховый	180	4,3	1,44	13,68	84,9
551,04	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,14	0,12	7,35	35
344,12	Рагу из овощей	200	4,03	11,08	28,85	231,2
398,12	Напиток из шиповника	180	0,61	0,18	18,11	74,9
108,13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,24	9,54	42,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		665	13,78	15,76	91,24	557,8
Полдник						
237,12	Запеканка из творога	70	14,82	2,84	12,64	164,8
479,13	Сметана	10	0,26	1,5	0,36	16
394,12	Чай с молоком	180	2,61	2,25	14,32	88
Итого за Полдник		260	17,69	6,59	27,32	268,8
Ужин						
545,02	Котлета рыбная из минтая	80	11,1	9,51	3,73	140,2
348,12	Соус томатный	20	0,17	0,74	1,34	12,7
316,12	Рис припущенный	130	3,77	3,77	33,74	184
392,12	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,9	40
108,13	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,48	19,08	85,2
Итого за Ужин		450	18,14	14,52	67,79	462,1
Итого за день			60,13	42,42	233,06	1724

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сад Октябрь 2023г.

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: Сад 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
94,13	Бутерброд с маслом	5/30	2,31	3,87	14,75	103,5
185,01	Каша молочная пшеничная с	180/3	7,1	6,7	26,1	192,6
394,12	Чай с молоком	190	2,76	2,38	15,12	92,9
Итого за Завтрак		408	12,17	12,95	55,97	389
Завтрак2						
399,12	Сок фруктовый	100			10	45
Итого за Завтрак2		100			10	45
Обед						
35,22	Салат "Бурячок"	50	0,96	4,19	5,25	62,5
82,12	Суп с вермишелью	180	2,09	2,12	10	67,4
370,13	Плов из отварной говядины	180	18,8	15,23	0,03	349,3
376,12	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,08	24,01	98
108,13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,24	9,54	42,6
109,13	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		630	25,22	22,02	58,63	668
Полдник						
368,02	Яблоко	100	0,4	0,4	13,81	55
590,13	Печенье сахарное	34	2,55	6,46	23,8	163,2
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
Итого за Полдник		339	3	6,87	52,76	279
Ужин						
235,08	Капуста тушеная	200	4,71	9,05	22,36	189,8
392,12	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11	44,4
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	23,85	106,5
Итого за Ужин		450	8,58	9,67	57,21	340,7
Итого за день			48,97	51,51	234,57	1721,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад Октябрь 2023г.

День: вторник

Неделя: 2

Сезон:

Возраст: Сад 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
382,21	Бутерброд с повидлом	10/20	1,54	0,18	15,68	70,8
185,05	Каша молочная рисовая с	180	4,13	5,74	22,64	158,7
382,17	Какао с молоком	190	3,68	2,95	23,56	137,6
Итого за Завтрак		400	9,35	8,87	61,88	367,1
Завтрак2						
399,12	Сок фруктовый	100			10	45
Итого за Завтрак2		100			10	45
Обед						
25,04	Салат "Степной"	50	1,18	2,6	4,89	50,1
42,22	Рассольник ленинградский	180	3,62	8,14	23,31	107,7
545,23	Котлета рыбная из горбуши "Школьная"	70	3,05	3,37	12,73	89,8
321,12	Картофельное пюре	130	2,84	4,26	19,14	126,3
398,12	Напиток из шиповника	180	0,61	0,18	18,11	74,9
108,13	Хлеб пшеничный.	20	1,52	0,24	9,54	42,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный.	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		650	14,36	18,95	97,52	539,6
Полдник						
473,12	Булочка «Веснушка»	50	4,29	5,52	30,36	196,1
274,08	Кисель	200			19,87	123,9
Итого за Полдник		250	4,29	5,52	50,23	320
Ужин						
205,17	Макароны отварные с	200	6,8	7,97	0,04	251,2
392,12	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11	44,4
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	23,85	106,5
Итого за Ужин		450	10,67	8,59	34,89	402,1
Итого за день			38,67	41,93	254,52	1673,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Сад Октябрь 2023г.

День: среда

Неделя: 2

Сезон:

Возраст: Сад 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
382,06	Бутерброд с вареньем	10/20	1,58	0,16	9,81	75,4
185,12	Каша молочная ячневая с	180/3	5,37	5,02	0,02	147,7
379,17	Цикорий с молоком	190	2,88	2,39	17,7	103,8
Итого за Завтрак		403	9,83	7,57	27,53	326,9
Завтрак2						
399,12	Сок фруктовый	100			10	45
Итого за Завтрак2		100			10	45
Обед						
4,1	Салат из белокочанной	50	0,9	3,5	3,4	48,7
131,13	Свекольник	180	1,66	2,74	12,64	81,8
260,07	Гуляш из свинины	70	10,39	7,2	2,49	125,8
166,12	Каша пшеничная с овощами	130	6,02	4,84	33,44	201,4
376,12	Компот из кураги и изюма	180	0,49	0,06	14,08	58,8
108,13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,24	9,54	42,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		650	22,52	18,74	85,39	607,3
Полдник						
589,22	Пряник	50	2,5	1,5	38	175,5
300,08	Чай с сахаром	200			15	60
Итого за Полдник		250	2,5	1,5	53	235,5
Ужин						
7,01	Сыр	10	2,41	2,95	0,03	36,3
166,12	Гречка рассыпчатая с	200	5,65	10,89	37,76	264,5
294,08	Чай с лимоном	200/5	0,05	0,01	15,15	60,8
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	23,85	106,5
Итого за Ужин		465	11,91	14,45	76,79	468,1
Итого за день			46,76	42,26	252,71	1682,8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Сад Октябрь 2023г.

День: четверг

Неделя: 2

Сезон:

Возраст: Сад 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
377,22	Бутерброд с сыром и маслом	20/10/8	3,98	8,99	9,65	131,6
185,12	Каша молочная манная	180/3	4,82	4,69	22,3	150,7
394,12	Чай с молоком	180	2,61	2,25	14,32	88
Итого за Завтрак		401	11,41	15,93	46,27	370,3
Завтрак2						
399,12	Сок фруктовый	100			10	45
Итого за Завтрак2		100			10	45
Обед						
432 013,18	Салат из моркови "По-корейски"	50	0,64	2,54	3,91	41
80,12	Суп картофельный с рисом	180	1,58	2,06	12,58	75,2
545,02	Котлета рыбная из минтая	80	11,1	9,51	3,73	140,2
336,12	Капуста тушеная	130	2,96	4,57	14,28	110,1
372,12	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	17,03	70
108,13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,24	9,54	42,6
109,13	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		660	19,48	19,22	70,87	527,3
Полдник						
541,13	Ватрушка с творогом	50	7,09	4,57	23,4	164,2
274,08	Кисель	200			19,87	123,9
Итого за Полдник		250	7,09	4,57	43,27	288,1
Ужин						
93,12	Суп молочный с вермишелью	200	5,83	5,16	8,35	148,3
778,22	Чай с вареньем	200			12,6	50
108,13	Хлеб пшеничный.	50	3,8	0,6	23,85	106,5
Итого за Ужин		450	9,63	5,76	44,8	304,8
Итого за день			47,61	45,48	215,21	1535,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сад Октябрь 2023г.

День: пятница

Неделя: 2

Сезон:

Возраст: Сад 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност ь (ккал)
			Б	Ж	У	

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Завтрак

2,12	Бутерброд с повидлом	15/25	1,91	0,76	21,55	100,6
84,22	Каша молочная "Дружба"	180/3	5,15	5,92	24,5	160,9
395,12	Кофейный напиток с молоком	180	2,91	2,25	15,96	95,7
Итого за Завтрак		403	9,97	8,93	62,01	357,2

Завтрак2

399,12	Сок фруктовый	100			10	45
Итого за Завтрак2		100			10	45

Обед

26,08	Салат из свеклы с солеными	50	0,64	5,04		63,4
57,12	Борщ из свежей капусты с картофелем	180	1,45	6,37	8,06	56,2
271,17	Котлета домашняя с соусом	80	6,79	9,95	8,46	149
129,08	Гороховое пюре	130	14,98	3,8	34,49	232
376,12	Компот из сухофруктов	180	0,31	0,08	24,01	98
108,13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,24	9,54	42,6
109,13	Хлеб ржано - пшеничный	20	1,54	0,16	9,8	48,2
Итого за Обед		660	27,23	25,64	94,36	689,4

Полдник

233,12	Сырники с морковью	50	7,6	7	12,3	147
392,12	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11	44,4
Итого за Полдник		250	7,67	7,02	23,3	191,4

Ужин

2 101,23	"Картофель по-деревенски" с чесноком	190	5,51	6,8	44,92	262,8
479,13	Сметана к I блюдам	10	0,26	1,5	0,36	16
394,12	Чай с молоком	200	2,9	2,5	15,91	97,8
108,13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	23,85	106,5
Итого за Ужин		450	12,47	11,4	85,04	483,1
Итого за день			57,34	52,99	274,71	1766,1

Итого за период		475,98	485,16	2379,64	16968
Среднее значение за период		47,6	48,5	238	1696,8
Суточное распределение эн. ценности по приемам пищи (среднее значение)					
Завтрак		10,5	10,2	51,1	369,4
Завтрак2				10	45
Обед		19,4	21,6	77,1	623,6
Полдник		6,4	5,6	39,8	263,9
Ужин		11,3	11,1	60	394,9
Ужин2					

авил ведущий технолог : Ведяева Т.В.

Утвердил ген.директор : Затонский Д.А.
М.П.