

УТВЕРЖДАЮ:  
 ООО "Невский Лотос"  
 Генеральный директор



В. Ю. Соломаткин

2023г.

СОГЛАСОВАНО:

ГАУДО "Астраханский областной центр  
 развития творчества"

И.О. Директора



Л.П. Дугина /

2023г.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Примерное 10-ти дневное меню**

Рацион: 3-7

Неделя: 1

День: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев овсянных Геркулес	200	7	9	29	228	836
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	832
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Масло сливочное	10		8		75	14
<b>Итого за Завтрак</b>		450	13	20	65	476	
2 завтрак	Кисель из фруктов	200			22	87	905
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200			22	87	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	1	4	6	69	880
	Жаркое по-домашнему	200	15	17	29	331	869
	Огурцы свежие порционно	60				7	886
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
<b>Итого за Обед</b>		710	20	22	79	608	
Уплотненный полдник	Ватрушка с творогом	100	14	7	44	299	920
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
	Фрукты	100			10	47	885
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		450	18	12	106	615	
<b>Итого за день</b>		1 810	51	54	272	1786	

Рацион: 3-7

Неделя: 1

День: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	8	11	36	284	834
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Масло сливочное	10		8		75	14
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	857
<b>Итого за Завтрак</b>		450	13	20	72	534	
2 завтрак	Напиток из шиповника	200	1		23	97	851
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	6	6	8	118	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем.	200	3	4	11	93	942
	Тефтели из говядины	90	10	16	11	230	849
	Картофельное пюре	150	3	7	16	138	883
	Помидоры свежие порционно	60	1		4	24	887
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
<b>Итого за Обед</b>		750	21	28	86	686	
Уплотненный полдник	Огурцы свежие порционно	60				7	886
	Яйцо вареное	40	5	5		63	209
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1	5	5	71	944
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
	Фрукты	100			10	47	885
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		500	9	10	50	343	
<b>Итого за день</b>		1 900	49	64	216	1681	

дион: 3-7

Неделя: 1

День: 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	200	5	5	17	114	935
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	832
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Масло сливочное	10		8		75	14
	Сыр российский(порциями)	10	3	3		34	15
	<b>Итого за Завтрак</b>		460	14	19	53	396
2 завтрак	Сок фруктовый	200				46	707
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	200				46	
Обед	Суп овощной на курином бульоне	200	1	4	7	72	951
	Пирожки печеные с мясом и капустой	100	6	7	40	244	945
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1	3	2	39	861
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	<b>Итого за Обед</b>		610	12	15	93	556
Уплотненный полдник	Котлеты рыбные	60	10	1	4	66	637
	Картофельное пюре	150	3	7	16	138	883
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Фрукты	100			10	47	885
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		600	20	13	102	615
<b>Итого за день</b>		1 870	46	47	248	1613	

Рацион: 3-7

Неделя: 1

День: 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая вязкая.	200	6	11	36	271	936
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Масло сливочное	10		8		75	14
	<b>Итого за Завтрак</b>		450	9	19	71	500
2 завтрак	Напиток лимонный	200	1			46	389
	<b>Итого за 2 завтрак</b>	200	1			46	
Обед	Помидоры свежие порционно	60	1		4	24	887
	Суп картофельный с горохом	200	5	4	18	122	839
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	30	253	841
	Голубцы ленивые	90	2	1	9	58	943
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
	<b>Итого за Обед</b>		750	16	14	105	655
Уплотненный полдник	Макаронны отварные	150	5	6	35	220	904
	Масло сливочное	10		8		75	14
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	857
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Фрукты	100			10	47	885
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		550	14	20	118	726
<b>Итого за день</b>		1 810	40	51	295	1863	

дион: 3-7

Неделя: 1

День: 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	9	13	45	309	729
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	3	2	21	113	938
	Масло сливочное	10		8		75	14
	Сыр российский(порциями)	10	3	3		34	15
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
<b>Итого за Завтрак</b>		460	18	26	86	625	
2 завтрак	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	1		27	110	
Обед	Борщ на курином бульоне	200	1	4	10	81	946
	Залеканка рисовая с говядиной	200	22	18	40	410	952
	Огурцы свежие порционно	60				7	886
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3		14	72	868
	Напиток лимонный	200			24	101	699,01
<b>Итого за Обед</b>		700	26	22	88	671	
Уплотненный полдник	Пирожок печеный с капустой	100	3	5	16	119	929
	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	60		6	1	61	926
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Фрукты	100			10	47	885
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		500	6	11	62	381	
<b>Итого за день</b>		1 860	51	59	263	1787	

Рацион: 3-7

Неделя: 2

День: 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба	200	5	12	25	226	833
	Чай с лимоном.	200			15	61	856
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Масло сливочное	10		8		75	14
	Сыр российский(порциями)	10	3	3		34	15
<b>Итого за Завтрак</b>		460	11	23	60	490	
2 завтрак	Кисель из фруктов	200			22	87	905
<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	6	6	8	118	
Обед	Свекольник	200	2	4	14	93	826
	Котлеты из говядины	60	9	7	8	130	840
	Рис отварной	150	4	6	34	205	882
	Салат из белокочанной капусты со свежим огурцом	60	1	8	1	86	941
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
<b>Итого за Обед</b>		720	20	26	101	715	
Уплотненный полдник	Сосиска в тесте	100	10	13	32	282	915
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Фрукты	100			10	47	885
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		440	13	13	77	483	
<b>Итого за день</b>		1 820	50	68	246	1806	

Дион: 3-7		Неделя: 2		День: 7			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями.	200	6	5	19	146	899
	Какао с молоком .	200	4	3	25	144	858
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Масло сливочное	10		8		75	14
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>450</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>64</b>	<b>459</b>	
2 завтрак	Напиток из шиповника	100				23	389
	<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>				<b>23</b>
Обед	Рассольник ленинградский .	200	2	4	13	97	903
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1		4	24	887
	Котлеты куриные	90	2	1	9	58	818
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	30	253	841
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>100</b>	<b>633</b>	
Уплотненный полдник	Пирожок с картофелем	60	3	3	16	98	928
	Помидоры свежие порционно	60		1		8	887
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
	Фрукты	100			10	47	885
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>510</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>98</b>	<b>516</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 810</b>	<b>41</b>	<b>39</b>	<b>262</b>	<b>1631</b>	

Рацион: 3-7		Неделя: 2		День: 8			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая	200	6	12	38	285	852
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79	832
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Масло сливочное	10		8		75	14
	Сыр российский(порциями)	10	3	3		34	15
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>460</b>	<b>15</b>	<b>26</b>	<b>74</b>	<b>567</b>	
2 завтрак	Сок фруктовый	200	1			46	389
	<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>			<b>46</b>
Обед	Суп картофельный с зеленым горошком	200	2	3	11	82	947
	Макаронник с мясом.	140	22	18	27	360	948
	Огурцы свежие порционно	60				7	886
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
<b>Итого за Обед</b>		<b>650</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>82</b>	<b>650</b>	
Уплотненный полдник	Булочка с повидлом	100	7	5	55	297	949
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Фрукты	100			10	47	885
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>490</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>137</b>	<b>707</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 800</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>293</b>	<b>1970</b>	

Рацион: 3-7		Неделя: 2			День: 9		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	8	11	36	284	834
	Какао с молоком	200	4	3	25	144	858
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Масло сливочное	10		8		75	14
	<b>Итого за Завтрак</b>		450	15	22	81	597
2 завтрак	Напиток лимонный	200	1			46	389
	<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	1		46	
Обед	Щи на курином бульоне со сметаной	200	2	5	7	77	950
	Плов из отварной птицы	200	40	30	38	583	825
	Помидоры свежие порционно	60	1		4	24	887
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
<b>Итого за Обед</b>		710	47	36	93	885	
Уплотненный полдник	Пирожок печеный с капустой	100	3	5	16	119	929
	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1	3	2	39	861
	Чай с сахаром	200			15	60	855
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Фрукты	100			10	47	885
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		500	7	8	63	359	
<b>Итого за день</b>		1 860	70	66	237	1887	

Рацион: 3-7		Неделя: 2			День: 10		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная	200	6	7	31	215	835
	Чай с молоком	200	2	1	16	81	857
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Масло сливочное	10		8		75	14
	Сыр российский(порциями)	10	3	3		34	15
<b>Итого за Завтрак</b>		460	14	19	67	499	
2 завтрак	Напиток из шиповника	200	6	6	8	118	809
	<b>Итого за 2 завтрак</b>		200	6	6	8	118
Обед	Суп картофельный с фасолью.	200	4	5	15	121	820
	Гуляш из говядины	90	15	17	3	223	909
	Макаронные изделия отварные	150	5	6	35	220	902
	Огурцы свежие порционно	60				7	886
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110	824
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	1	17	91	868
<b>Итого за Обед</b>		750	28	29	97	772	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	65	6	9	2	106	831
	Салат из белокачанной капусты со свежим огурцом	60	1	8	1	86	941
	Кисель из фруктов	200			22	87	905
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	867
	Кондитерское изделие	50	4	5	37	209	890
	Фрукты	100			10	47	885
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		515	14	22	92	629	
<b>Итого за день</b>		1 925	62	76	264	2018	
<b>Итого за период</b>		18 465	518	582	2596	18042	
<b>Среднее значение за период</b>			37	41,6	185,4	1288,7	