

Общество с ограниченной ответственностью
«Комбинат школьного питания»
ООО «КШП»

618542, Пермский край, г. Соликамск, ул. Победы, 196
Телефоны (34253)7-85-45, 77-94-35, 7-98-51
Адрес эл.почты: mkup-kshp@yandex.ru

Согласовано:

Директор МАДОУ
«Детский сад «Детский квартал»



Ж.В.Рузанкина

2025г.

Утверждаю:

Директор ООО
«Комбинат школьного питания»



О.Н.Логинов

2025г.

**Примерное 10-дневное меню
с уплотнённым полдником
для организации питания детей
от 1 года до 3х лет
от 3х до 7 лет**

10 дневный план-меню (для оценки повторяемости) новое (сентябрь 2025)

| Присл лищи | 1 день | 2 день | 3 день | 4 день | 5 день | 6 день | 7 день | 8 день | 9 день | 10 день | |
|------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------|
| Зав трак | Каша пшеничная молочная 154/205 | Омлет натуральный 130/150 | Каша манная молочная 154/205 | Суп молочный с мак.изд. | Каша «Дружба» молочная 154/205 | Каша пшеничная молочная 154/205 | Суп молочный с крупой (гречн.) 150/200 | Омлет натуральный 130/150 | Каша геркулесов. молочная 154/205 | Каша манная молочная 154/205 | |
| | Какао с молоком 180/180 | Чай с лимоном 180/200 | Кофейный напиток 150/200 | Какао 150/200 | Чай с молоком 150/200 | Кофейный напиток 150/200 | Чай с сахаром 150/200 | Чай с молоком 150/200 | Какао на молоке 150/200 | Кофейный напиток 150/200 | |
| | Батон 20/20 | Батон | Батон | Батон | Батон | Батон с сыром | Батон | Батон | Батон | Батон | |
| П зав трак | Напиток из шиповника 100 | Н-к из кураги 100 | Н-к фруктовый | Шиповник | Н-к из кураги | Н-к фруктовый» | Напиток из шиповника | Н-к из кураги | | Витوشка | |
| Обед | Суп картоф-ый с бобовыми 150/200 | Свекольник 150/200 | Суп картофельный с клецками 150/200 | Щи из свежей капусты 150/200 | Суп крестьянский с крупой 150/200 | Суп с макар. изд. 150/200 | Борщ из свежей капусты 150/200 | Рассольник Ленинградский 150/200 | Суп из овощей 150/200 | Суп картофельный с рыбой 150/200 | |
| | Кура в соусе с томатом 50/70 | Голубцы Ленивые 50/70 | Биточек рыбный 50/70 | Котлета куриная 50/70 | Жаркое по домашнему (С мясом) 160/200 | Плов из отварной птицы 160/200 | Котлета«Нежная» 50/70 | Котлета рыбная Любительская 50/70 | Рулет «Нежный» 50/70 | Жаркое по домашнему (с курой) 160/200 | |
| | Макарони отварные 110/130 | Каша рисовая вязкая 110/130 | Пюре картофельное 110/130 | Каша гречневая вязкая 110/130 | | | Макарони отварные 110/130 | Соус томатный 30 | Пюре картофельное 90/100 | | Каша гречневая вязкая 110/130 |
| | | | | | | | | | | | |
| | Хлеб рж/пш | Хлеб рж/пш | Хлеб рж/пш | Хлеб рж/пш 30 | Хлеб рж/пш 30 | Хлеб рж/пш 30 | Хлеб рж/пш 30 | Хлеб рж/пш 30 | Хлеб рж/пш 30 | Хлеб рж/пш 30 | Хлеб рж/пш 30 |
| | Хлеб пш. | Хлеб пш. | Хлеб пш. | Хлеб пш.30 | Хлеб пш.30 | Хлеб пш. 30 | Хлеб пш. 30 | Хлеб пш. 30 | Хлеб пш. 30 | Хлеб пш. 30 | Хлеб пш. 30 |
| Уплот ненн ый полдн ик | Молоко 100/100 | Молоко 100/100 | Молоко 100/100 | Молоко 100/100 | Молоко 100/100 | Молоко 100/100 | Молоко 100/100 | Молоко 100/100 | Молоко 100/100 | Молоко 100/100 | |
| | Картофель тушеный с овощами 130/150 | Каша молочная геркулесовая 154/205 | Запеканка королевская 130/150 | Каша ячневая молочная 154/205 | Макарони отварные с овощами 160/200 | Рагу из овощей 160/200 | Творожник 130/150 | Каша кукурузная молочная 154/205 | Макарони отварные с сыром 160/200 | Суп молочный с крупой (рис.) 150/200 | |
| | Выпечка 50/60 | Выпечка 50/60 | Выпечка 60/70 | Выпечка 50/60 | Кондитерск.изд. 50/60 | Выпечка 50/60 | Выпечка 50/60 | Выпечка 50/60 | Выпечка 50/60 | Выпечка 50/60 | |
| | Чай с сахаром 150/180 | Кисель 150/180 | Чай с сахаром 150/180 | Чай с сахаром 150/180 | Чай с лимоном 150/180 | Чай с сахаром 150/180 | Чай с сахаром 150/180 | Кисель 150/180 | Чай с лимоном 150/180 | Чай с сахаром 150/180 | |
| | Хлеб пш.20/50 | Хлеб пш. 20/20 | Хлеб пш. 20/50 | Хлеб пш. 20/40 | Хлеб пш. 10/40 | Хлеб пш.20/40 | Хлеб пш.20/40 | Хлеб пш.20/40 | Хлеб пш.20/20 | Хлеб пш.10/20 | |

Пояснительная записка к меню по дошкольным учреждениям.

При составлении Плана-меню для питания детей дошкольного и ясельного возраста были использованы:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений (часть 1, часть 2, год издания 2004 Пермская государственная медицинская академия Уральский региональный центр питания).
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (Пермь 2011г. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Акад. Е.А. Вагнера)
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания (год издания 1994);
- Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (авторы : И. М. Скурихин, В.А. Тутельян, год издания 2008)
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (год издания 2013);
- Приложение № 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)».

Учитывая рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20

Разработанный рацион включает в себя все группы пищевых продуктов: мясные, молочные, рыбные, овощные, фрукты, сухофрукты.

При отсутствии некоторых продуктов с целью обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов. (Приложение № 11 к Сан ПиН 2.3/2.4.3590-20)

Приложение:

Таблица замены блюд

| Наименование блюда | Варианты замены блюд | № рецепт. | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергет. ценность (ккал) |
|----------------------------------------------|--------------------------------------------|------------|---------|----------------------|-------|-------|--------------------------|
| | | | | Б | Ж | У | |
| Каши молочные, омлеты, запеканки: | | | | | | | |
| Каша пшенная молочная с маслом 273 (2013) | Каша гречневая молочная с маслом | 254 (2013) | 154/205 | 6,0 | 6,2 | 26,4 | 185,0 |
| | Каша «Дружба» с маслом | 266 (2013) | 154/205 | 5,0 | 6,3 | 26,4 | 181,2 |
| | Каша ячневая молочная с маслом | 261 (2013) | 154/205 | 5,1 | 6,67 | 39,54 | 246,87 |
| | Каша геркулесовая молочная с маслом | 272 (2013) | 154/205 | 6,33 | 8,9 | 25,49 | 207,38 |
| | Каша рисовая молочная с маслом | 259 (2013) | 154/205 | 5,48 | 6,4 | 42,55 | 249,92 |
| | Каша манная молочная с маслом | 268 (2013) | 154/205 | 6,20 | 8,05 | 31,09 | 222,02 |
| | Каша пшеничная молочная с маслом | 270 (2013) | 154/205 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 |
| | Каша кукурузная с маслом | 271 (2013) | 154/205 | 6,04 | 7,27 | 34,29 | 227,16 |
| Омлет натуральный 307 (2013) | Омлет натуральный с сыром | 315 (2013) | 130/150 | 13,7 | 20,0 | 2,1 | 243,8 |
| Запеканка из творога «Творожник» ТТК 12 | Запеканка творожная с яблоками | ТТК 11 | 130/150 | 15,8 | 8,8 | 20,8 | 222,04 |
| | Запеканка из творога «Королевская» | ТТК 1 | 130/150 | 10,66 | 72,28 | 17,55 | 162,2 |
| | Пудинг творожный запеченый | 325 (2013) | 130/150 | 18 | 7,31 | 33,28 | 119,62 |
| | Сырники из творога запеченные | 327 (2013) | 130/150 | 23,3 | 6,07 | 32,15 | 277,42 |
| ОВОЩНЫЕ БЛЮДА | | | | | | | |
| Рагу овощное 201 (2013) | Котлеты из овощей | 213 (2013) | 110/130 | 4,6 | 10,6 | 11,2 | 152,7 |
| | Рулет или запеканка картофельная с овощами | 207 (2013) | 130/150 | 3,3 | 7,2 | 15,6 | 140,4 |
| | Овощи в молочном соусе | 204 (2013) | 130/150 | 4,2 | 8,85 | 11,4 | 142,5 |
| | Котлеты картофельные | 212 (2013) | 110/130 | 3,15 | 3,5 | 21 | 61,4 |
| | Котлеты капустные | 222 (2013) | 110/130 | 5,87 | 9,01 | 22,23 | 193,44 |
| I блюда: | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем 133 (2013) | Борщ из свежей капусты | 131 (2013) | 150/200 | 1,16 | 3,80 | 6,03 | 62,5 |
| | Борщ с фасолью и картофелем | 134 (2013) | 150/200 | 2,22 | 3,06 | 8,3 | 69,6 |
| | Свекольник | 136 (2013) | 150/200 | 1,16 | 3,8 | 6,03 | 62,5 |
| Рассольник «Ленинградский» 139 (2013) | Рассольник «Домашний» | 137 (2013) | 150/200 | 3,02 | 6,78 | 19,43 | 89,76 |
| Суп-пюре с | Суп картофельный с | 149 (2013) | 150/200 | 1,4 | 2,55 | 9,08 | 64,8 |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------|------------|---------|-------|-------|-------|--------|--|
| бобовыми 169 (1994) | бобовыми 149 (2013) I вар | I вар | | | | | | |
| Суп-лапша «Домашняя» 162 (2013) | Суп картофельный с макаронными изделиями | 152 (2013) | 150/200 | 1,62 | 1,71 | 11,3 | 66,75 | |
| | Суп с макаронными изделиями | 163 (2013) | 150/200 | 1,43 | 3,05 | 9,84 | 72,45 | |
| | Суп картофельный с клёцками | 151 (2013) | 150/200 | 0,72 | 1,56 | 5,27 | 38 | |
| Суп картофельный с рыбой 131 (1994) | Суп картофельный с рыбными консервами | 159 (2013) | 150/200 | 5,54 | 4,34 | 9,63 | 99,8 | |
| | Суп картофельный с рыбными фрикадельками | 155 (2013) | 150/200 | 1,32 | 1,67 | 1,63 | 56,55 | |
| Щи из свежей капусты с картофелем 147 (2013) | Суп крестьянский с крупой | 160 (2013) | 150/200 | 1,23 | 3,06 | 8,73 | 67,5 | |
| | Суп из овощей | 35 (2004) | 150/200 | 1,16 | 3,52 | 7,55 | 69,14 | |
| | Щи из свежей капусты | 145 (2013) | 150/200 | 0,96 | 2,88 | 3,74 | 45,45 | |
| Суп молочный с макаронными изделиями 171 (2013) | Суп молочный с крупой | 170 (2013) | 150/180 | 3,62 | 3,87 | 12,39 | 98,85 | |
| II блюда: | | | | | | | | |
| Суфле из кур 413 (2013) | Кнели из кур с рисом | 416 (2013) | 50/70 | 10,37 | 10,54 | 4,46 | 153,43 | |
| | Суфле из кур с рисом | 414 (2013) | 50/70 | 12,5 | 12,3 | 4,54 | 174 | |
| | Котлеты, биточки, шницели припущенные | 417 (2013) | 50/70 | 9 | 6,43 | 5,6 | 113,14 | |
| | Жаркое по домашнему с курой | ТТК 30 | 150 | 28,83 | 36,75 | 34,2 | 264,5 | |
| | Фрикадельки из кур | 415 (2013) | 50/70 | 9,17 | 8 | 4,9 | 127,7 | |
| | Тефтели «Нежные» паровые | ТТК № 35 | 50/70 | 8,18 | 8,96 | 5,05 | 133,55 | |
| | Рулет «Нежный» с яйцом паровой | ТТК № 84 | 50/70 | 11,50 | 7,38 | 5,28 | 133,36 | |
| Котлеты, биточки, шницели «Нежные» паровые ТТК № 35 | Тефтели из говядины в молочном соусе | 393 (2013) | 50/70 | 10,3 | 10,7 | 8 | 170 | |
| | Тефтели из говядины с рисом «Ежики» | 395 (2013) | 50/70 | 9,5 | 15,3 | 11,4 | 221 | |
| | Печень говяжья по «Строгановски» | 403 (2013) | 50/70 | 18 | 13,8 | 4,3 | 213 | |
| | Запеканка картофельная с печенью | ТТК № 28 | 160/200 | 42,5 | 27,2 | 47,75 | 576 | |
| | Запеканка картофельная с мясом | 157 (2004) | 160/200 | 21,82 | 21,18 | 15,73 | 342,52 | |
| | Голубцы ленивые | 377 (2013) | 50/70 | 8,5 | 8,3 | 4 | 125 | |
| Суфле рыбное 341 (2013) | Тефтели рыбные | 355 (2013) | 50/70 | 8,7 | 5,3 | 9,6 | 121 | |
| | Котлета рыбная «Любительская» | 352 (2013) | 50/70 | 7,32 | 2,16 | 3,72 | 63,6 | |
| | Фрикадельки рыбные | 353 (2013) | 50/70 | 8,82 | 1,26 | 4,56 | 64,8 | |
| | Биточки или котлеты рыбные | 351 (2013) | 50/70 | 8,34 | 1,26 | 5,76 | 67,8 | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816858

Владелец Рузанкина Жанна Вильгельмовна

Действителен с 27.06.2025 по 27.06.2026