

Муниципальное образовательное учреждение  
«Чеканская аграрная средняя общеобразовательная школа»  
разновозрастная группа

Согласовано:

Медицинская сестра

БУЗ УР «Увинская районная больница МЗ УР»

\_\_\_\_\_ Л.Н. Морозова

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г

Утверждаю

Директор МОУ «Чеканская аграрная средняя

общеобразовательная школа»»

\_\_\_\_\_ Н.В.Дюкина

Приказ № \_\_\_\_ от «\_\_» 08. 2022г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 8 ЛЕТ (осень – зима)**

Составлено по «Сборнику технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания в дошкольных организациях Удмуртской Республики». Ижевск 2013 год.

1-день

№ТТК	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 111	Каша манная жидкая с маслом, сахаром	200	6,2	7,72	27,7	201,0	1,94
№ 1	Бутерброд с маслом	40/10	0,01	8,3	0,1	77,0	-
№ 262	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83
	<b>Итого завтрак</b>		6,33	16,04	38,0	319,0	4,77
	<b>ЗАВТРАК 2</b>						
	Сок	100	0,2	-	11,3	46,0	13,0
	<b>ОБЕД</b>						
№ 36	Салат из свеклы с изюмом	60	0,96	3,67	7,97	69,0	4,63
№ 55	Щи из свежей капусты	250	1,7	3,58	6,7	78,33	20,1
№ 106	Каша ячневая	150	3,3	4,05	21,24	135,0	-
№ 177	Гуляш из отварного мяса	70/40	20,63	16,3	5,24	250,0	1,11
№ 253	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,8	113,3	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,25	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,67	-
	<b>Итог обеда</b>		33,49	28,62	104,27	826,55	26,24
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 132	Омлет с зеленым гор.	100	6,57	8,7	3,71	117,86	2,52
№ 261	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,1	44,4	0,03
	<b>Итого полдник:</b>		6,67	8,72	14,81	162,26	2,55
	<b>Итого за день:</b>		46,69	53,38	168,38	1353,81	46,56

2день

№ТТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 106	Каша пшеничная вязкая	200	5,44	5,44	33,4	204,0	-
№ 1	Бутерброд с маслом	40/10	0,01	8,3	0,1	77,0	-
№ 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,1	1,3
	<b>Итого завтрака</b>		8,62	16,42	49,46	382,1	1,3
	<b>ЗАВТРАК 2</b>						
	Сок	150	1,26	0,36	20,52	90,0	13,32
	<b>ОБЕД</b>						
№ 14	Салат из бел.капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,55	2,45	73,91	18,6
№ 51	Борщ со свежей капустой	250	1,6	4,85	10,93	93,75	10,55
№ 210	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	210,0	-
№ 171	Суфле из рыбы	70	12,61	7,32	3,29	129,0	0,14
№ 237	Соус молочный	40	0,82	6,1	2,84	33,6	0,13
№ 254	Кисель	200	0,16	0,07	24,16	97,92	21,96
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,25	-
	Хлеб пшеничный:	20	1,58	0,2	9,66	47,0	-
	<b>Итого обед:</b>		23,72	24,51	104,27	697,52	32,78
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 44	Салат «Космос»	150	8,81	21,93	8,64	268,59	69,32
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,0	-
№ 261	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	<b>Итого полдник:</b>		10,45	22,15	28,29	355,59	69,35
	<b>Итого за день:</b>		45,35	69,99	204,99	1599,12	135,35

3-день

№ ТТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№	<b>Каша ячневая вязкая</b>	<b>200</b>	4,4	5,4	28,32	180,0	-
№ 1	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>40/10</b>	0,01	8,3	0,1	77,0	-
№ 266	<b>Какао с молоком</b>	<b>200</b>	4,2	3,63	17,28	118,67	1,6
	<b>Итог завтрак</b>		8,61	17,33	45,7	375,67	1,6
	<b>ЗАВТРАК 2</b>						
№	<b>Апельсины</b>	<b>100</b>	0,9	0,2	22,36	94,29	60,0
	<b>ОБЕД</b>						
№ 11	<b>Салат витаминный (2 вариант)</b>	<b>60</b>	0,5	3,66	3,17	47,64	5,28
№ 60	<b>Рассольник Ленинградский</b>	<b>250</b>	2,1	5,13	16,6	120,0	7,55
№ 183	<b>Котлета «Загадка»</b>	<b>70</b>	9,38	8,4	5,18	134,4	9,55
№ 212	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>150</b>	5,52	4,65	26,45	168,0	-
№ 235	<b>Соус томатный</b>	<b>40</b>	0,46	1,68	3,21	30,0	0,95
№ 251	<b>Компот из яблок</b>	<b>200</b>	0,16	0,16	23,88	97,33	1,72
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	3,3	0,6	16,7	86,25	-
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3,17	0,4	19,33	93,33	-
	<b>Итог обед</b>		24,59	24,52	114,52	776,95	25,05
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 273	<b>Блинчики со сгущенным молоком</b>	<b>70/20</b>	4,56	2,6	28,33	154,7	0,07
№ 267	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	0,68	0,28	19,51	81,33	33,33
	<b>Итого полдник:</b>		5,33	2,88	47,84	236,03	33,4
	<b>Итого за день:</b>		39,43	44,93	230,42	1482,94	120,05

4- день

№ ТТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 69	Суп молочный рисовый	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92
№ 3	Бутерброд с сыром	40/15	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
№ 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,7	14,17	93,33	1,31
	<b>Итог завтрак</b>		12,67	14,66	46,57	364,73	2,3
	<b>ЗАВТРАК 2</b>						
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,26	10,0
	<b>ОБЕД</b>						
№ 28	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	2,81
№ 62	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2,8	3,27	16,4	106,67	8,25
№ 233	Рагу овощное	150	3,11	10,0	13,76	157,5	10,82
№ 173	Мясо отварное	70	22,77	3,06	0,45	120,0	0,45
№ 256	Кисель молочный	200	24,02	3,72	30,24	171,4	1,44
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,25	-
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,4	19,33	93,33	-
	<b>Итог обед</b>		59,17	21,05	96,88	735,15	20,96
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 148	Пудинг творожный с яблоками	150	13,61	10,67	17,63	209,0	1,33
№ 263	Чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	102,67	1,59
	<b>Итого полдник:</b>		17,14	13,78	32,71	311,67	2,92
	<b>Итого за день:</b>		89,83	53,5	187,37	1495,77	38,99

5-день

№ ТТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 106	Каша овсяная «Геркулес»	200	5,4	2,75	33,59	178,67	-
№ 1	Бутерброд с маслом	40/10	0,01	8,3	0,1	77,0	-
№ 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,33	1,31
	<b>Итог завтрак</b>		8,58	13,73	49,65	357,0	1,31
	<b>ЗАВТРАК 2</b>						
	Апельсин	100	0,9	-	8,4	38,0	60,0
	<b>ОБЕД</b>						
№ 20	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,2	4,17
№ 64	Суп лапша домашняя	250	2,22	5,08	11,95	102,75	0,5
№ 216	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,51	18,15
№ 188	Тефтели из говядины	70	10,91	12,53	13,79	212,0	0,61
№ 253	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,78	113,33	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,25	-
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,4	19,33	93,33	-
	<b>Итого обед</b>		23,96	27,08	115,02	801,57	25,36
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 285	Гребешок из дрожжевого теста	70	6,42	9,89	35,21	255,5	0,19
№ 270	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	102,2	0,6
	<b>Итого полдник:</b>		12,22	14,89	43,61	357,7	0,79
	<b>Итог за день:</b>		45,32	55,47	216,18	1547,07	85,93

6-день

№ ТТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 149	Запеканка из творога с молочным соусом	200	27,32	18,62	28,27	389,2	0,37
№ 1	Бутерброд с маслом	40/10	0,01	8,3	0,1	77,0	-
№ 270	Ряженка	200	5,22	4,5	7,56	92,0	0,54
	<b>Итог завтрак</b>		32,55	31,42	35,93	558,2	0,91
	<b>ЗАВТРАК 2</b>						
	Сок	150	1,26	0,36	20,52	90,0	13,32
	<b>ОБЕД</b>						
№ 31	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,65	4,13	2,06	43,68	13,28
№ 51	Борщ со свежей капустой	250	1,6	4,85	10,93	93,75	10,55
№ 103	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,77	3,26	39,71	199,5	-
№ 156	Рыба тушеная с овощами	70/50	7,66	3,97	34,65	81,0	3,17
№ 251	Компот из свежих плодов	200	0,29	0,11	3,57	87,6	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,25	-
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,67	-
	<b>Итог обед</b>		18,21	12,92	115,23	594,77	15,27
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 8	Винегрет овощной	150	2,04	9,24	12,66	142,4	15,38
№ 261	Чай с сахаром	200	0,3	-	15,2	60,0	2,9
	Хлеб пшеничный	20	1,59	0,2	9,67	46,67	-
	<b>Итого полдник:</b>		3,93	9,44	37,53	249,07	18,28
	<b>Итого за день:</b>		56,6	58,27	211,27	1535,72	61,06

7-день

№ ТТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 68	Суп молочный вермишелевый	<b>200</b>	5,76	5,22	18,84	145,2	0,92
№ 3	Бутерброд с сыром	<b>40/15</b>	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
№ 266	Какао с молоком	<b>200</b>	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2
	<b>Итог завтрак</b>		13,64	14,82	46,36	373,2	2,19
	<b>ЗАВТРАК 2</b>						
	<b>Яблоко</b>	<b>100</b>	0,4	0,4	9,8	44,29	10,0
	<b>ОБЕД</b>						
№ 40	Салат летний	60	0,73	3,12	3,87	46,8	11,22
№ 57	Щи по- Уральски	<b>250</b>	2,05	5,75	7,0	82,5	11,85
№ 216	Пюре картофельное	<b>150</b>	3,06	4,8	20,44	137,0	11,16
№ 183	Котлета «Загадка»	<b>70</b>	9,0	8,0	5,3	130,0	9,21
№ 241	Соус сметанный	<b>40</b>	0,56	2,0	2,35	29,6	0,02
№ 253	Компот из сушеных фруктов	<b>200</b>	0,4	0,02	25,0	102,0	0,36
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	3,3	0,6	16,7	86,25	-
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	3,17	0,4	19,33	93,33	-
	<b>Итого обед:</b>		21,54	21,57	96,12	660,68	32,6
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 143	Сырники из творога с молоком сгущенным	<b>120/25</b>	6,34	7,2	22,68	281,1	0,31
	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	0,68	0,28	19,51	81,33	33,3
	<b>Итого полдник:</b>		7,02	7,48	42,19	362,43	33,61
	<b>Итого за день:</b>		43,33	47,39	197,65	1487,4	89,62

8-день

№ ТТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 106	Каша манная молочная с изюмом	200	3,68	3,92	26,03	154,0	0,43
№ 2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,49	3,93	27,56	156,0	0,10
№ 264	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91,0	1,17
	<b>Итого завтрак:</b>		9,02	10,26	67,95	401,0	1,7
	<b>ЗАВТРАК 2</b>						
№	Сок вишневый	150	1,26	0,36	20,52	90,0	13,32
	<b>ОБЕД</b>						
№ 45	Икра кабачковая	60	0,55	2,82	3,55	41,76	3,15
№ 50	Бульон рыбный	250	5,23	0,83	1,33	33,25	3,9
№ 176	Жаркое по-домашнему	220	7,5	5,3	14,66	227,0	8,17
№ 251	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	96,0	1,72
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,25	-
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,4	19,33	93,33	-
	<b>Итого обед:</b>		19,91	10,11	79,42	577,59	16,94
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 276	Оладьи с изюмом и повидлом	70/20	4,31	3,98	28,93	169,0	0,22
№ 262	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83
	<b>Итог полдник:</b>		4,43	4,0	39,13	210,0	3,05
	<b>Итого за день:</b>		34,62	24,73	207,02	1278,59	35,01

9 день

ТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 69	Суп молочный рисовый	200	4,82	5,08	16,84	132,4	0,92
№ 1	Бутерброд с маслом	40/10	0,01	8,3	0,1	77,0	-
№ 261	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	<b>Итог завтрак</b>		4,89	13,4	26,93	249,7	0,95
	<b>ЗАВТРАК 2</b>						
	Апельсин	100	0,9	-	8,4	38,0	60,0
	<b>ОБЕД</b>						
№ 37	Салат из свеклы с сыром	60	2,71	4,72	4,35	70,8	3,43
№ 60	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,13	16,6	120,75	7,55
№ 216	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	138,0	18,17
№ 161	Рыба запеченная в молочном соусе	70/40	9,81	6,5	3,08	110,0	0,12
№ 253	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	114,0	0,04
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,25	-
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,4	19,33	93,33	-
	<b>Итого обед:</b>		24,59	22,17	108,27	733,13	29,31
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 148	Пудинг из творога с яблоками	150	13,61	10,67	17,63	209,0	1,33
№ 269	Молоко кипяченое	200	5,48	4,88	9,07	102,0	2,46
	<b>Итог полдник:</b>		19,09	15,55	26,7	311,0	3,79
	<b>Итого за день:</b>		49,47	51,12	170,3	1331,83	94,05

10день

№ ТТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 111	Каша пшеничная жидкая	200	4,36	0,48	33,52	156,0	-
№ 3	Бутерброд с сыром	40/15	4,73	6,88	14,56	139,0	0,07
№ 266	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107,0	1,43
	<b>Итог завтрак</b>		12,76	10,55	63,9	402,0	1,5
	<b>ЗАВТРАК 2</b>						
	Сок вишневый	200	1,26	0,36	20,52	90,0	13,32
	<b>ОБЕД</b>						
№ 16	Салат «Сезонный»	60	1,09	2,99	4,78	50,41	11,85
№ 62	Суп картофельный с крупой	250	2,68	2,8	17,13	104,5	8,25
№ 103	Каша гречневая	150	8,85	5,1	47,4	240,0	-
№ 197	Куры отварные	70	18,08	13,6	-	195,0	-
№ 253	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,76	114,0	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,25	-
	Хлеб пшеничный	40	3,17	0,4	19,33	93,33	-
	<b>Итого обед:</b>		36,52	22,52	128,32	833,08	8,29
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 283	Ватрушка с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222,0	0,08
№ 261	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03
	<b>Итого полдник:</b>		4,52	3,0	54,11	262,0	0,11
	<b>Итого за день:</b>		56,15	39,42	271,63	1637,49	35,07

Составлено по «Сборнику технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания в дошкольных организациях Удмуртской Республики». Ижевск 2013 год.