

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

Согласовано:

Медицинская сестра

БУЗ УР «Увинская районная больница МЗ УР»

 Л.Н. Морозова

«25» 08 2022 г

Утверждаю

Директор МОУ «Чеканская аграрная средняя

общеобразовательная школа»

 Н.В. Дюкина

Приказ № 115 от «25» 08 . 2022г.



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

№ рец.	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
<b>1 день</b>	<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 111	Каша манная жидкая с маслом и сахаром	200/5/5	4,52	5,27	30,51	187,53	
№ 1	Хлеб пршеничный с маслом сливочным	40/5	3,06	9,44	18,28	170	-
№ 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,3
	<b>Итог завтрака</b>	<b>445</b>	<b>10,75</b>	<b>17,39</b>	<b>64,75</b>	<b>458,63</b>	<b>1,3</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>						
№ 248	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21,0	95	10,00
	<b>ОБЕД</b>						
№ 45	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	42	3,31
№ 72	Суп крем из разных овощей	250	5,87	11,52	17,07	195	8,18
№ 216	Пюре картофельное	150	3,06	4,08	20,44	137	11,16
№ 154	Рыба припущенная с овощами	70	5,17	0,18	2,19	31,50	0,71
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95	-
№ 253	Компот из с/ф	200	0,4	0,02	27	113	04
	<b>Итог обеда</b>	<b>820</b>	<b>21,5,78</b>	<b>19,62</b>	<b>106,27</b>	<b>700,5</b>	<b>23,66</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 272	Блинчики с повидлом	120/15	5,37	7,62	61,35	335	0,13
№ 269	Молоко кипячёное	200	6,1	5,4	5,6	113	2,73
	<b>Итого полдник:</b>	<b>335</b>	<b>11,47</b>	<b>13,02</b>	<b>66,95</b>	<b>448</b>	<b>2,86</b>
	<b>Итог за день:</b>		<b>45,22</b>	<b>50,53</b>	<b>258,97</b>	<b>1702,13</b>	<b>37,82</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>

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

2 день ТТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	<b>ЗАВТРАК</b>						

№ 107	Каша вязкая «Дружба» молочная	200/5/5	6,4	7,9	28,4	206	2,0
№ 1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	3,06	9,44	18,28	170	-
№ 261	Чай с сахаром	200/10	0,06	0,02	11,04	44	0,03
	Итог завтрака	465	9,52	17,36	57,72	420	2,03
	<b>ЗАВТРАК 2</b>						
№ 248	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	44	10,0
	<b>ОБЕД</b>						
№ 31	Салат из свежих помидоров и огурцов с зелёным луком	60	0,59	3,68	1,85	43,5	11,46
№ 62	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2,79	3,26	16,4	106,25	8,25
№ 208	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,32	37,53	204	0,03
№ 188	Тефтели из говядины	70	9,55	10,96	12,07	185,5	0,53
№ 253	Компот из с/ф	200	0,4	0,02	27	113	04
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95	-
	Итого обед:	820	21,94	23,02	122,63	792,25	20,67
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 145	Пудинг из творога	150	22,71	16,08	36,5	382,5	0,29
№ 254	Кисель	200	0,1	0,0	26,14	106,6	1,84
	Итого полдник:	350	22,81	16,12	62,64	489,1	2,13
	Итого за день:		54,37	56,9	252,79	1745,32	34,83
	Рекомендуется		35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40

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

4 день	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
№ ТТК							
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 132	Омлет с зелёным горошком	100	6,57	8,7	3,72	117,86	2,52

№ 3	Бутерброд с сыром	40/15	5,04	6,59	14,56	138	0,07
№ 266	Какао с молоком	200	3,5	3	14,4	98,9	1,3
	Итого завтрак	355	15,11	18,29	32,68	354,76	3,89
	<b>ЗАВТРАК 2</b>						
№ 250	Сок яблочный	180	0,09	-	18,18	76	3,6
	<b>ОБЕД</b>						
№ 34	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56	5,7
№ 60	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,13	16,6	120	7,55
№ 184	Котлета «Здоровье»	70	9,5	8,4	4,4	131	-
№ 106	Каша пшеничная	150	4,08	4,08	25,05	153	-
№ 251	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,87	97,3	1,72
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,25	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95	-
	Итого обед:	820	23,16	22,42	110,96	738,55	14,97
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 287	Пицца «Детская»	70	11,24	9,37	19,56	207,2	0,41
№ 263	Чай с молоком	200	2,97	2,6	15,89	98,66	0,03
	Итого полдник:	270	14,21	11,97	35,45	305,86	0,44
	Итого за день		53,38	52,68	197,27	1475,17	22,9
	Рекомендуется		35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40

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

3 день

№ рец.	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 106	Каша рисовая с маслом	200/5/5	1,55	2,64	16,1	94	-
№ 6	Сыр голландский	15	3,95	3,99	-	52	0,11
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95	-
№ 264	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,3
	Итого завтрак	460	11,83	9,71	51,38	342,11	1,41
	<b>ЗАВТРАК 2</b>						

№ 270	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	<b>ОБЕД</b>						
№ 30	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,64	4,13	2,06	43,68	13,28
№ 55	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,83	6,66	77	20,25
№ 183	Котлеты «Загадка» с маслом	70/5	9	8	5,3	130	9,21
№ 212	Макароны отварное	150	5,52	4,65	26,44	168	-
№ 253	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27	113	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	86,25	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95	-
	<b>Итог обед</b>	<b>820</b>	<b>23,72</b>	<b>22,63</b>	<b>103,48</b>	<b>712,93</b>	<b>43,14</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 193	Запеканка картофельная с говядиной	150	11,02	8,63	23,36	215	3,45
№ 261	Чай	200/10	0,06	0,02	11,04	44	0,03
	<b>Итого полдник:</b>	<b>360</b>	<b>11,08</b>	<b>8,65</b>	<b>34,4</b>	<b>259</b>	<b>3,48</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,85</b>	<b>45,49</b>	<b>196,46</b>	<b>1404,04</b>	<b>49,29</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>

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

5 день

№ ТТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 106	Каша пшеничная с морковью с маслом и сахаром	200/5/5	7,54	11,98	37,69	291	1,36
№ 2	Бутерброд с повидлом	40/15	2,49	3,93	27,56	156,0	0,1
№ 264	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,3
	<b>Итог завтрак</b>	<b>460</b>	<b>13,2</b>	<b>18,59</b>	<b>81,21</b>	<b>548,11</b>	<b>2,76</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>						
№ 248	Яблоки	100	0,4	0,04	9,8	44	10

	<b>ОБЕД</b>						
№ 11	Салат витаминный	60	0,5	3,66	3,17	47,64	5,28
№ 51	Борщ со свежей капустой	250	1,6	4,85	10,93	93,75	10,55
№ 213	Картофель отварной	150	1,37	4,32	23,01	142,5	21
№ 203	Биточки из кур рубленые паровые	70	10,44	10,61	6,33	169,75	0,35
№ 253	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,2	27	113	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95	-
	<b>Итого обед</b>	<b>820</b>	<b>20,77</b>	<b>24,64</b>	<b>106,46</b>	<b>747,89</b>	<b>37,58</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 134	Омлет с овощами	100	6,56	13,21	3,33	159	4,13
№ 254	Кисель	200	0,1	0,04	26,14	107	1,84
	<b>Итого полдник:</b>	<b>300</b>	<b>6,66</b>	<b>13,25</b>	<b>29,47</b>	<b>266</b>	<b>5,97</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>41,03</b>	<b>56,52</b>	<b>226,94</b>	<b>1606</b>	<b>56,31</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>

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

6 день

№ ТТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 110	Каша рисовая с изюмом и маслом	200/5/5	4,05	5,18	35,31	204,47	0,57
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	2,75	8,49	16,45	153	-
№ 262	Чай с лимоном	200/7/3,5	0,13	0,02	10,36	41,62	2,87
	<b>Итого завтрак</b>	<b>450</b>	<b>6,93</b>	<b>13,69</b>	<b>62,12</b>	<b>399,09</b>	<b>3,44</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>						
№ 248	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	<b>ОБЕД</b>						
№ 15	Салат «Тазалык»	60	0,65	0,6	5,34	78	19,59
№ 67	Суп картофельный с рыбными	250/25	5,6	3,03	15,68	112,25	12,43

	<b>фрикадельками</b>						
№ 176	Жаркое по домашнему	220	8,25	5,83	16,13	249,7	8,99
№ 261	Чай с сахаром	200/7	0,06	0,02	11,04	44	0,03
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95	-
	<b>Итого обед</b>	<b>845</b>	<b>21,02</b>	<b>10,48</b>	<b>84,21</b>	<b>665,2</b>	<b>41,04</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 141	Вареники ленивые с маслом	150/5	21,19	15,51	121,87	311	0,27
№ 269	Какао	200	3,50	3	14,4	98,9	1,3
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>24,69</b>	<b>18,51</b>	<b>36,27</b>	<b>409,9</b>	<b>1,57</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>53,04</b>	<b>42,98</b>	<b>192,9</b>	<b>1520,19</b>	<b>51,05</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>

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

7 день

№ ТТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 110	Каша манная с изюмом	200/5/5	3,68	3,92	26,03	154	0,43
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	2,75	8,49	16,45	153	-
№ 261	Чай с сахаром	200/7	0,06	0,02	11,04	44	0,03
	<b>Итого завтрак</b>	<b>450</b>	<b>6,49</b>	<b>12,43</b>	<b>53,52</b>	<b>51</b>	<b>0,46</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>						
№ 250	Апельсины	110	0,09	0,20	23,07	98	60
	<b>ОБЕД</b>						
№ 38	Салат из свеклы с солёными огурцами	60	0,84	3,66	6,86	58,2	5,1
№ 63	Суп «Пуштыш»	250	5,75	4	12,25	107,5	12
№ 84	Капуста тушёная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	18,3
№ 181	Котлета из говядины	70	8,61	7,01	6,27	121,74	0,71
№ 253	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,2	27	113	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95	-
	<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>25,08</b>	<b>21,53</b>	<b>93,54</b>	<b>691,19</b>	<b>36,51</b>

	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 259	Яблоки запеченные с творогом	150	6,75	3,83	48,4	255	4,3
№ 269	Молоко кипячёное	200	6,1	5,4	5,6	113	2,73
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>12,85</b>	<b>9,23</b>	<b>54</b>	<b>368</b>	<b>7,03</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,51</b>	<b>43,39</b>	<b>229,13</b>	<b>1508,19</b>	<b>104,46</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>

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

8 день

№ ТТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 111	Каша пшённая	200/5/5	4,56	6,03	25,99	179	-
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	2,75	8,49	16,45	153	-
№ 266	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	1,59
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>455</b>	<b>11,39</b>	<b>18,06</b>	<b>60,02</b>	<b>451</b>	<b>1,59</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>						
№ 270	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102	0,6
	<b>ОБЕД</b>						
№ 45	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	42	3,31
№ 67	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	5,6	3,03	15,68	112,25	12,43
№ 216	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	11,16
№ 177	Гуляш из говядины	35/35	9,03	7,13	2,29	109	0,49
№ 253	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,2	27	113	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95	-
	<b>Итого обед:</b>	<b>845</b>	<b>25,09</b>	<b>18,98</b>	<b>104,98</b>	<b>596,4</b>	<b>27,79</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 298	Коржики молочные	70	4,2	7,38	40,67	246	0,04
№ 261	Чай с сахаром	200/7	0,06	0,02	11,04	44	0,03
	<b>Итого полдник:</b>	<b>270</b>	<b>4,26</b>	<b>7,4</b>	<b>51,71</b>	<b>290</b>	<b>0,07</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46,54</b>	<b>49,44</b>	<b>225,11</b>	<b>1439,4</b>	<b>29,98</b>



	Рекомендуется		35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40
--	---------------	--	-----------	-------	--------------	-----------	---------

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

9-день

№ ТТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 110	Каша рисовая с изюмом	200/5	4,05	5,18	35,31	204,47	0,57
№ 1	Бутерброд с маслом	40/5	2,75	8,49	16,45	153	
№ 262	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	10,36	41,62	2,87
	<b>Итого завтрак</b>	<b>450</b>	<b>6,93</b>	<b>13,69</b>	<b>62,12</b>	<b>399,09</b>	<b>3,44</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>						
№и 248	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	<b>ОБЕД</b>						
№ 9	Винегрет с морской капустой	60	2,79	3,23	3,65	54,72	1,02
№ 64	Суп лапша домашняя	250	2,21	5,06	11,93	102,5	0,5
№ 233	Рагу овощное	150	3,11	10	13,79	158	10,82
№ 181	Шницель из говядины	70	9,84	8,02	7,15	139	0,81
№ 253	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,2	27	113	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95	-
	<b>Итого обед:</b>	<b>820</b>	<b>24,81</b>	<b>27,51</b>	<b>99,44</b>	<b>748,47</b>	<b>13,55</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 97	Запеканка капустная	150	5,97	12,78	21,92	227	31,6
№ 269	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,96	101,11	1,3
	<b>Итого полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,14</b>	<b>15,46</b>	<b>37,88</b>	<b>328,11</b>	<b>32,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>41,28</b>	<b>56,96</b>	<b>209,74</b>	<b>1521,67</b>	<b>54,89</b>
	Рекомендуется		35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40

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

## 10 день

№ ТТК	Название блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал	С
	<b>ЗАВТРАК</b>						
№ 137	Каша вязкая «Дружба» молочная	200/5/5	6,21	7,73	27,71	201	1,95
№ 3	Бутерброд с сыром	40/15	5,54	7,25	16,02	152	0,08
№ 261	Чай с сахаром и молоком	200	2,97	2,6	15,89	98,66	-
	<b>Итого завтрак</b>	<b>460</b>	<b>14,72</b>	<b>17,58</b>	<b>20,38</b>	<b>451,66</b>	<b>2,06</b>
	<b>ЗАВТРАК 2</b>						
№ 248	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95	10
	<b>ОБЕД</b>						
№ 39	Салат Картофельный	60	0,91	3,06	8,25	64,2	0,7
№ 63	Суп «Пуштыешыд»	250	5,75	4	12,25	107,5	12
№ 103	Каша гречневая с маслом	150	8,85	5,1	47,4	240,0	-
№ 184	Котлета «Здоровье»	70	9,5	8,4	4,4	131	-
№ 253	Компот из сушеных фруктов	200	0,4	0,2	27	113	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	-
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95	-
	<b>Итого обед</b>	<b>820</b>	<b>31,87</b>	<b>21,76</b>	<b>135,32</b>	<b>836,95</b>	<b>13,1</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>						
№ 286	Слойка с повидлом	70	4,78	8,84	38,04	250	
№ 269	Молоко кипячёное	200	6,1	5,4	5,6	113	2,73
	<b>Итого полдник</b>	<b>270</b>	<b>10,88</b>	<b>14,24</b>	<b>43,64</b>	<b>363</b>	<b>2,73</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58,97</b>	<b>54,08</b>	<b>220,34</b>	<b>1746,61</b>	<b>27,89</b>
	<b>Рекомендуется</b>		<b>35,1-43,2</b>	<b>39-48</b>	<b>169,65-208,8</b>	<b>1170-1440</b>	<b>32,5-40</b>

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