

«Утверждаю»

Директор МКОУ «СОШ №1 им. Х.Т. Башурова с. Карагач»
Прохладненского муниципального района КБР

_____ М. Нафонов
« 31 » _____ 2020 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

С 9-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ ПРОХЛАДНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ОТ 3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ

Прием пищи		Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц, ккал	Витами н С, мг	№ рецептуры
День 1	Завтрак	Каша пшеничная молочная,жидкая	200	6,8	10,4	25,9	224,4		ТК-5,32 (Сборник рецептур 2003 г., стр. 165,196)
		Чай с сахаром	180	0,1	0	11,7	47,2		ТК-11,2 (Питание здорового и больного ребенка Ладодо 1994г. стр 173
		Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	65,52		
		Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	97,4		
		Итого		9,98	17,8	58,6	434,52		
	Обед	Огурец соленый	30	0	0	1,2	4,8		
		Борщ со сметаной	200	15,2 6	16,08	51,46	411,6		ТК-262 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий (изд-во "Дело и сервис" 1998г)
		Азу с мясом в томатном соусе	60	13,7 3	18,15	41,34	383,63		ТК-1,29 (Сборник рецептур 1982 г. № 632)
		Пюре картофельное	150	2,64	4,2	6,4	73,96		ТК-6,9а (Сборник рецептур 1998г, № 946)
		Компот из сухофруктов	180	0	0	19,7	78,8	0,05	ТК-11,6 (Сборник рецептур 1996г № 588)
		Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9		
		Итого		36,1 3	38,73	151,4	1098,6 9	0,05	
	Полдн к	Котлеты рисовые	120	6,9	11,86	38,36	287,78		ТК-52 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Киев "Арий" Москва "Лада" 2007 г.)

		Чай с сахаром	180	0,1	0	11,7	47,2		ТК-11,2 (Питание здорового и больного ребенка Ладодо 1994г. стр 173)
		Соль йодированная на весь день	3				0		
		Итого		7	11,86	50,06	334,98		
		Итого за 1-й день		53,11	68,39	260,06	1868,19	0,05	
День 2	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,6	189,8		ТК-4,4 (Питание детей в детском саду Кажвникова 1961год.стр.62)
		Чай с сахаром	180	0,1	0	11,7	47,2		ТК-11,2 (Питание здорового и больного ребенка Ладодо 1994г. стр 173)
		Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	65,52		
		Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	97,4		
		Итого		9,78	16,4	53,3	399,92		
	Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	2	3,3	13,3	90,9		Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, М 2007г.
		Суп картофельный с клецками	200	8,35	8,13	13,82	161,85		ТК-4,71 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий № 164)
		Котлета рыбная	70	11,96	4,93	10,01	132,25		ТК-1,1а (Сборник рецептов 1998 г. №841)
		Каша гороховая	160	11,55	3,14	25,43	176,18		ТК-7,8 (Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТУ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95)

		Компот из сухофруктов	180	0	0	19,7	78,8	0,05	ТК-11,6 (Сборник рецептов 1996г № 588)
		Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9		
		Итого		38,3 6	19,8	113,56	785,88	0,05	
Полдник		Макаронные изделия с маслом и сыром	120	6,27	6,95	27,93	199,35		ТК-7,8 (Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТУ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95))
		Чай с сахаром	180	0,1	0	11,7	47,2		ТК-11,2 (Питание здорового и больного ребенка Ладодо 1994г. стр 173)
		Соль йодированная на весь день	3				0		
		Итого		6,37	6,95	39,63	246,55		
	Итого за 2-й день				54,5 1	43,15	206,49	1432,3 5	0,05
День 3	Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная	200	4,8	8	29,6	209,6		ТК-5,38 (Азбука питания № 49 стр 133)
		Чай с сахаром	180	0,1	0	11,7	47,2		ТК-11,2 (Питание здорового и больного ребенка Ладодо 1994г. стр 173)
		Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	65,52		
		Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	97,4		
		Итого		7,98	15,4	62,3	419,72		
	Обед		Суп крестьянский	200	2,09	4,72	11,03	94,96	

		Голубцы ленивые в томатном соусе	100	17,1 2	17,96	20	310,12		ТК-1,39 (Ладодо, Дружинина. «Как вкусно и правильно накормлен ребенок» 1995г. стр.17,63)	
		Компот из сухофруктов	180	0	0	19,7	78,8	0,05	ТК-11,6 (Сборник рецептов 1996г № 588)	
		Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,1	145,1			
		Итого		23,7 1	22,98	81,83	628,98	0,05		
Полдник		Омлет	120	7,89	12,48	5	163,88		ТК-7,8 (Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТУ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95)	
		Кофейный напиток с молоком	180	4,3	4,3	19,8	135,1		ТК-11,2 (Акт контрольной варкиот 10.09 1999г. в К по О)	
		Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10,4	48,5			
		Соль йодированная на весь день	3				0			
		Итого		13,6 9	16,88	19,8	347,48			
	Итого за 3-й день				45,3 8	55,26	163,93	1396,1 8	0,05	
	День 4	Завтрак	Каша манная молочная	200	6,2	8,9	25,67	207,58		ТК-5,13 (Ладодо, Дружинина 1994г, стр 151)
Чай с сахаром			180	0,1	0	11,7	47,2		ТК-11,2 (Питание здорового и больного ребенка Ладодо 1994г. стр 173)	
Масло сливочное			10	0,08	7,2	0,1	65,52			

		Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	97,4		
		Итого		9,38	16,3	58,37	417,7		
Обед		Салат из соленых огурцов с луком репчатым	45	0,5	3	1,6	35,4		ТК-3,15 (Питание ребенка, Ладодо, Дружинина 1994г. стр. 134)
		Суп вермишелевый на курином бульоне	200	7,18	7,28	30,24	215,2		ТК-4,64 (Диетическое питание 2002г, № 120)
		Жаркое по домашнему	160	16,9	16,39	25,66	317,75		ТК-1,2а (Сборник рецептур 1998 г. №847 1994, стр 143)
		Компот из сухофруктов	180	0	0	19,7	78,8	0,05	ТК-11,6 (Сборник рецептур 1996г № 588)
		Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9		
		Итого		29,08	26,97	108,5	793,05	0,05	
Полдник		Оладьи с сахаром	90	6,34	13,64	32,79	279,28		ТК-3,46 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2007 год. № 42)
		Кофейный напиток с молоком	180	4,1	4,5	19,3	134,1		ТК-11,2 (Кофейный напиток Акт контрольной варкиот 10.09 1999г. в К по О)
		Соль йодированная на весь день	3				0		
		Итого		10,44	18,14	52,09	413,38		
Итого за 4 день				48,9	61,41	218,96	1624,13	0,05	
День 5	Завтрак	Каша ассорти "Дружба"	200	5,6	7,27	30,79	210,99		ТК-5,13 (Ладодо, Дружинина 1994г, стр 152)
		Чай с сахаром	180	0,1	0	11,7	47,2		ТК-11,2 (Питание здорового и больного ребенка Ладодо 1994г. стр 173)

		Хлеб пшеничный	40	4,5	0,3	31,3	145,9		
		Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	65,52		
		Итого		5,7	0	11,7	469,61		
Обед		Суп картофельный с макаронными изд. на бульоне из птицы	200	3,5	0,5	14,5	76,5		ТК-4,35 (Сборник рецептур 1982 г , № 223)
		Куры отварные	55	16,3 8	16,56	0,7	217,36		ТК-1,14а (Сборник рецептур 1998г. № 883); 10,1 Соус сметанный Питание детей Кожевникова 1961 г стр 234)
		Гречка отварная рассыпчатая	130	3,36	4,7	23,11	148,18		ТК-6,34 (Сборник рецептур 1982г. № 323)
		Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	2	3,3	13,3	90,9		Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях, М 2007г.
		Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9		
		Кисель витаминизированный	180	0	0	17,6	70,4	0,05	ТК-1131 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий изд-во "Дело и сервис" 1998г)
		Итого		29,7 4	25,36	100,51	749,24	0,05	
Полдник		Пирожок сдобный с картофелем	90	7,6	11,91	47,64	328,15		ТК-9,14 (Сборник рецептур № 557, 1973 г.)
		Чай с сахаром	180	0,1	0	11,7	47,2		
		Соль йодированная на весь день	3				0		
		Итого		7,7	11,91	59,34	375,35		
	Итого за 5-й день				43,1 4	37,27	171,55	1594,2	0,05
День	Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7,8	10,8	0,1	128,8		ТК-5,32 (Сборник рецептур 2003 г., стр.

6								165,196)
		Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	65,52	
		Чай с сахаром	180	0,1	0	11,7	47,2	
		Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	97,4	
		Итого		10,9 8	18,2	32,8	338,92	
	Обед	Рассольник со сметаной	200	7,12	9,34	22,55	202,74	ТК-4,44 (Сборник рецептов 1982г, №208)
		Сосиска отварная	50	7,8	10,8	0,1	128,8	ТК-1,44 (Сборник рецептов 1998 г. № 715)
		Отварные макароны с маслом	130	3,65	5,07	24,41	157,87	
		Компот из сухофруктов	180	0	0	19,7	78,8	0,05 ТК-11,6 (Сборник рецептов 1996г № 588)
		Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9	
Итого			23,0 7	25,51	98,06	714,11	0,05	
Полдник	Манные биточки	120	20,0 5	8,73	20,31	240,01	ТК-5,13 (Питание ребенка Ладодо, Дружинина 1994г, стр 151)	
	Чай с сахаром	180	0,1	0	11,17	45,08	ТК-11,2 (Питание здорового и больного ребенк Ладодо 1994г. стр 173)	
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10,4	48,5		
	Соль йодированная на весь день	3				0		
	Итого		21,6 5	8,83	41,88	333,59		
Итого за 6-й день				55,7	52,54	172,74	1386,6 2	0,05
День 7	Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,87	8,46	36,5	253,62	ТК-4,3 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий)

								1998 год № 364)
	Чай с сахаром	180	0,1	0	11,17	45,08		ТК-11,2 (Питание здорового и больного ребенк Ладодо 1994г. стр 173)
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	65,52		
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,9	14,9	76,94		
	Итого		10,3 6	16,56	62,67	441,16		
Обед								
	Суп гороховый	200	9,27	6,31	19,86	173,31		ТК-4,42 (Сборник рецептур блюд и изделий 1982г, № 221)
	Плов из курицы	150	15,2	13	36,2	322,6		ТК-1,13 (Продукты и блюда в детском питании Лододо, Дружинина 1994г, стр147, с.р. 2003г № 502)
	Огурец соленый	30	0	0	1,2	4,8		
	Компот из сухофруктов	180	0	0	19,7	78,8	0,05	ТК-11,6 (Сборник рецептур 1996г № 588)
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9		
	Итого		28,9 7	19,61	108,26	725,41	0,05	
Полдник	Запеканка творожная	140	14,8 3	14,81	17,37	262,09		ТК-9,14 (Сборник рецептур № 557, 1973 г.)
	Чай с сахаром	180	0,1	0	11,7	47,2		ТК-11,2 (Питание здорового и больного ребенк Ладодо 1994г. стр 173)
	Соль йодированная на весь день	3				0		
	Итого		14,9 3	14,81	29,07	309,29		
Итого за 7-й день			54,2	50,98	200	1475,8	0,05	

День 8	Завтрак	Суп молочный рисовый	200	3,6	3,8	14,6	107		ТК-4,3 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий 1998 год № 364)
		Чай с сахаром	180	0,1	0	11,17	45,08		ТК-11,2 (Питание здорового и больного ребенка Ладодо 1994г. стр 173)
		Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	65,52		
		Хлеб пшеничный	40	2,31	0,9	14,94	77,1		
		Итого		6,09	11,9	40,81	294,7		
	Обед	Свекольник со сметаной	200	7,06	8,85	24,07	204,17		ТК-4,52 (Организация детского питания в ДОУ, изд. 2001год, стр 53, 91)
		Бефстроганов из отварной мяса с соусом	60	13,9 3	15,25	5,07	213,25		ТК-1,16 (К – р. – 2.39 справочник диетологии 1992г стр. 249)
		Вермишель отварная	120	4,7	4,3	25	157,5		ТК-565 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, изд-во "Дело иСервис", Москва, 1998г., стр.204)
		Кисель витаминизированный	180	0	0	19,6	78,4	0,05	ТК-1131 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий изд-во "Дело и сервис" 1998г)
		Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9		
		Итого		30,1 9	28,7	105,04	799,22	0,05	
	Полдн к	Котлеты рисовые	120	6,9	11,86	38,36	287,78		ТК-117, 10,8 (Сборник рецептов 1996г. №550)
		Какао с молоком	180	6,2	6,4	22,36	171,84		ТК-11,1 («Питание здорового и больного ребенка» Ладодо, Дружинина стр 172)
		Соль йодированная на весь день	3				0		

		Итого		13,1	18,26	60,72	459,62		
		Итого за 8-й день		49,38	58,86	206,57	1553,54	0,05	
День 9	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,06	6,26	24,6	166,98		ТК-4,4 (Питание детей в детском саду Кажевникова 1961год.стр.62)
		Чай с сахаром	180	0,1	0	11,7	47,2		ТК-11,2 (Питание здорового и больного ребенк Ладодо 1994г. стр 173)
		Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	97,4		
		Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	65,52		
		Итого		6,24	13,66	57,3	377,1		
	Обед	Суп гречневый	200	7,06	8,85	24,07	204,17		ТК-4,33 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1982г, № 228)
		Рыба припущенная с овощами	110	13,41	3,88	4,48	106,48		ТК-1,10 (Питание детей Кажевникова 1961г стр. 78)
		Пюре картофельное	150	4,16	5,9	33,07	202,02		ТК-6,9а (Сборник рецептур 1998г, № 946)
		Компот из сухофруктов	180	0	0	19,7	78,8	0,05	ТК-11,6 (Сборник рецептур 1996г № 588)
		Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9		
		Итого		29,13	18,93	112,62	737,37	0,05	
	Полдник	Овощи тушеные	150	4,89	7,94	23,79	186,18		ТК-6,38 (Сборник рецептур 1998 год № 968)
		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	77,1		
		Чай с сахаром	180	0,1	0	11,7	47,2		ТК-11,2 (Питание здорового и больного ребенк Ладодо 1994г. стр 173)
		Соль йодированная на весь день	3				0		
Итого			7,3	8,84	50,43	310,48			

		Итого за 9-й день		42,6 7	41,43	220,35	1424,9 5	0,05	
День 10	Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная	200	6,7	11	22,6	216,2		ТК-5,41 (Диетическое питание 2002г. карт. № 64)
		Чай с сахаром	180	0,1	0	11,17	45,08		ТК-11,2 (Питание здорового и больного ребенк Ладодо 1994г. стр 173)
		Хлеб пшеничный с маслом	40\10	2,4	16,4	15,05	217,4		
		Итого		9,2	27,4	48,82	478,68		
	Обед	Суп картофельный с макаронными изд. на бульоне из птицы	200	3,5	0,5	14,5	76,5		ТК-9, 1 (Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская. –М.: ЛИНКА –ПРЕСС, 2002, Организация детского питания в дошкольных учреждениях: Методические материалы / Под ред. И.Я.Коня –М.: АРКТИ – МИПКРО, 2003г.)
		Бефстроганов из отварной мяса с соусом	60	13,9 3	15,25	5,07	213,25		ТК-2,9 (Сборник рецептур 1982 г № 517)
		Рис отварной	130	2,9	4,7	22,6	144,3		ТК-934 (сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, изд-во "Дело и Сервис" Москва, 1998)
		Огурец соленый	30	0	0	1,2	4,8		
		Компот из сухофруктов	180	0	0	19,70	78,8	0,05	ТК-11,6 (Сборник рецептур 1996г № 588)
		Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9		

	Итого		24,8 3	20,75	94,37	663,55	0,05	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		ТК-8,12 (Сборник рецептов 1998 г. стр.207)
	Икра кабачковая	120	0,84	2,88	5,16	49,92		
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	77,1		
	Чай с сахаром	180	0,1	0	11,7	47,2		ТК-11,2 (Акт контрольной варкиот 10.09 1999г. в К по О)
	Соль йодированная на весь день	3				0		
	Итого		8,35	8,38	32,1	237,22		
Итого за 10-й день			42,3 8	56,53	175,29	1379,4 5	0,05	
Всего за 10 дней			489, 4	525,8 2	1995,9 4	15135, 5	0,5	
В среднем за один день			43,6	43,2	182,4	1513,5 5	0,05	