

«Согласовано»

ВРИО начальника  
Территориального отдела Управления  
Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
и безопасности  
по Республике Алтай, Прохладненском,  
Ильинском и Лескенском районах



 В.Э. Хамуков

« \_\_\_\_\_ » 2020г.

«Утверждаю»

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



« \_\_\_\_\_ » 2020г.

### ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ОТ 7 ДО 10 ЛЕТ

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

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ (7-10) лет**

Прием пищи		Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц,ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
День 1	Завтрак	каша рисовая молочная	200	6,19	8,26	32,69	229,86		питание ребенка. Лододо стр 152.ТК 5,14
		Сыр порционный голландский	15	3,9	4	0	51,6		
		Напиток кофейный на молоке	200	2,8	3,2	14,8	99,2		ТК-11,2 (Кофейный напиток Акт контрольной варки от 10.09 1999г.)
		Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	97,4		
		Итого		15,89	15,66	68,39	478,06		
	Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,4	1,6	14,8	83,2		ТК-4,35 (Сборник рецептур 1982 г , № 223)
		Птица отварная	80	18,96	19,17	0,73	251,29		Сборник рецептур 1998.г ТК1,14а
		Пюре картофельное	210	2,46	4,94	17,28	123,42		Питание ребенка Кожевникова стр 114 ТК6,9
		Салат из свеклы с раст . Маслом	60	0,92	4,86	6,12	71,9		Диет питание 2002 г карт №136 ТК№3,38
		Кисель из концентрата	200	0	0	19,6	78,4	0,05	ТК1131 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1998 г ТК3,38
		Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9		
		Соль йодированная на весь день	5				0		
		Итого		29,24	30,87	89,83	754,11	0,05	
	<b>Итого за 1-й день</b>				<b>45,13</b>	<b>46,53</b>	<b>158,22</b>	<b>1232,17</b>	<b>0,05</b>
День 2	Завтрак	Капуста тушеная	150	3,76	5,04	19,75	139,4		Питание ребенка Ладодо 1994.г стр 157 ТК№6,6

		Масло сливочное	20	0,08	8,11	0,01	73,35		
		Яйцо варенное	40	5	4,6	0,28	62,52		Сборник рецептов 1998 г стр 207 ТК№ 8,12
		Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	97,4		
		Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8		ТК- 11,2 (Питание здорового и больного ребенка) Ладодо 1994г. стр 173
		Итого		12,04	17,95	55,94	433,47		
	<b>Обед</b>	Салат морковный	60	0,73	2,45	5,26	46,01		Питание ребенка .Ладодо 1994 гТК№3,4
		Суп картофельный с клецками	200	3,34	3,67	19,48	124,31		Сборник рецептов 1982 г№228. ТК№4,33
		Жаркое из птицы	230	17,64	26,66	17,79	381,66		Кулинария детского питания Татарская 1981 г стр 141ТК№1,43
		Напиток шиповника	200	0,2	0	35,2	141,6	0,05	
		Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9		
		Соль йодированная на весь день	5				0		
		Итого		26,41	33,08	109,03	839,48	0,05	
		<b>Итого за 2-й день</b>		<b>38,45</b>	<b>51,03</b>	<b>164,97</b>	<b>1272,95</b>	<b>0,05</b>	
<b>День 3</b>	<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,11	5,71	39,83	243,15		Питание ребенка.Ладодо 1994 г стр 154 ТК№5,4
		Сосиски молочные отварные	80	2,65	5,85	0,4	64,85		ТК-1-44 (Сборник рецептур 1998 г. № 715)
		Какао с молоком	200	4	4	16	116		ТК-11,1 («Питание здорового и больного ребенка» Ладодо, Дружинина стр 172)
		Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	97,4		

		Итого		17,76	15,76	77,13	521,4		
	<b>Обед</b>	Щи вегетарианские из свежей капусты200	200	1,59	3,06	7,13	62,42		Диетическое питание 2002 г № 120 ТК №4,64
		Рыба тушеная с овощами	100	15,25	8,85	3,6	155,05		Сборник рецептов 1982 г №517 ТК №2,9
		Салат капусты белокачанной	60	0,93	3,05	5,65	53,77		ТК-3,69 (Сборник школьного питания 2007 год)
		Каша пшенная рассыпчатая	150	5,59	8,11	32,04	223,51		Сборник рецептов 1973 г стр 100 ТК №5,9
		Компот из сухофруктов	200	0,03	0	22,4	89,72	0,05	ТК-11,6а (1995г. стр.63 Ладодо, Дружинина)
		Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9		
		Соль йодированная на весь день	5				0		
		Итого		27,89	23,37	102,12	730,37	0,05	
		<b>Итого за 3-й день</b>		<b>45,65</b>	<b>39,13</b>	<b>179,25</b>	<b>1251,77</b>	<b>0,05</b>	
<b>День 4</b>	<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с маслом и сыром	180/ 12	13,74	12,54	50,25	368,82		Продукты и блюда в детском питании Ладодо 1991 г стр 64 ТК №5,23
		Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	65,52		
		Чай с сахаром	200	0,06	0,05	14,98	60,61		Питание ребенка 1994 г Ладодо стр 173 ТК №11,2
		Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	97,4		
		Итого		16,88	19,99	86,23	592,35		
	<b>Обед</b>	Суп гороховый	200	5,21	1,98	17,48	108,58		ТК-4,42 (Сборник рецептов 1982г, № 221)
		Котлета куриная рубленая	80	10,76	22,26	33,44	377,14		Сборник рецептов 1982 г "№732 ТК №1,35

		Каша пшеничная	150	5,59	7,15	30,41	208,35		Сборник рецептов 1973 г стр 100 ТК №5,9
		Салат из капусты белокачанной	60	0,93	3,05	5,65	53,77		Сборник школьного питания 2007 г ТК№3,69
		Напиток шиповника	200	0,2	0	35,2	141,6	0,05	
		Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9		
		Соль йодированная на весь день	5				0		
		Итого		27,19	34,74	153,48	1035,34	0,05	
		<b>Итого за 4-й день</b>		<b>44,07</b>	<b>54,73</b>	<b>239,71</b>	<b>1627,69</b>	<b>0,05</b>	
<b>День 5</b>	<b>Завтрак</b>	Рыба под омлетом	150	14,31	9,79	5,15	165,95		Питание ребенка Ладодо 1994 г стр 134 ТК№2,4
		Икра свекольная	60	1,5	5,42	12,3	103,98		Питание ребенка 1994 г стр 134 ТК№3,14
		Чай с сахаром	200	0	0	15	60		ТК-11,2 (Питание здорового и больного ребенка) Ладодо 1994г. стр 173
		Масло сливочное	20	0,08	8,11	0,01	73,35		
		Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	97,4		
		Итого		18,89	23,52	53,36	500,68		
		<b>Обед</b>	Суп картофельный с пшеном	200	2,18	1,79	17,03	92,95	
		Плов из курицы	230	14,02	21,53	27,13	358,37		Кулинария детского питания Татарская 1981 г стр 141 ТК№1,38
		Кисель из концентрата	200	0	0	19,6	78,4	0,05	ТК№420
		Салат из свеклы с раст . Маслом	60	0,92	4,86	6,12	71,9		Диет питание 2002 г карт №136 ТК№3,38

		Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9		
		Итого		21,62	28,48	101,18	747,52	0,05	
		<b>Итого за 5-й день</b>		<b>40,51</b>	<b>52</b>	<b>154,54</b>	<b>1248,2</b>	<b>0,05</b>	
День 6	Завтрак	Каша манная на молоке	200	6,1	11,3	33,5	260,1		ТК-5,13 Питание ребенка Ладодо, Дружинина 1994г, стр 151
		Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	97,4		
		Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	65,52		
		Чай с сахаром	200	0	0	15	60		ТК-11,2 (Питание здорового и больного ребенка) Ладодо 1994г. стр 173
		Итого		9,18	18,7	69,5	483,02		
	Обед	Салат из моркови тертой с раст маслом60	60	0,74	4,86	6,54	72,86		Диетическое питание 2002 г№133 ТК№3,42
		Свекольник	200	2,53	3,53	19,41	119,53		Организация детского питания 2002 г стр 53 ТК№4,52
		Куры отварные	80	18,96	19,17	0,73	251,29		Сборник рецептов 1998 г№883 ТК№1,14а
		Картофельное пюре	150	2,46	4,94	17,28	123,42		Питание ребенка Кожевникова 1961 г стр 144 ТК№6,9
		Компот из сухофруктов	200	0	30,7	31,7	403,1	0,05	
		Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9		
		Соль йодированная на весь день	5				0		
		Итого		29,19	63,5	106,96	1116,1	0,05	
	<b>Итого за 6-й день</b>		<b>38,37</b>	<b>82,2</b>	<b>176,46</b>	<b>1599,12</b>	<b>0,05</b>		

День 7	Завтрак	Оладьи с сметаной	150/20	10,6	7,58	66,76	377,66		Сборник рецептов 2005г Циганенко стр 427
		Какао с молоком	200	4	4	16	116		ТК-11,1 («Питание здорового и больного ребенка» Ладодо, Дружинина стр 172)
		Итого		14,6	11,58	82,76	493,66		
	Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,34	3,67	19,48	124,31		Сборник рецептов 1982 г №228 ТК№4,33
		Рыба запеченная в молочном соусе	80/50	11,62	2,14	3,19	78,5		Диетическое питание 2002 г №32 ТК№2,25
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,11	4,95	34,52	215,07		питание ребенка Ладодо 1994 г стр154 ТК№5,4
		Напиток шиповника	200	0,03	0	22,4	89,72	0,05	ТК-11,6а (Как вкусно и правильно накормить ребенка 1995г. стр.63 Ладодо, Дружинина)
		Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9		
		Соль йодированная на весь день	5				0		
		Итого		27,6	11,06	110,89	653,5	0,05	
<b>Итого за 7-й день</b>				<b>42,2</b>	<b>22,64</b>	<b>193,65</b>	<b>1147,16</b>	<b>0,05</b>	
День 8	Завтрак	Омлет с сыром запеченный	150	10,5	15,97	1,58	192,05		Сборник рецептов 1982 г №471 ТК№8,10
		Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,65	53,77		Сборник школьного питания 2007 г ТК№3,69
		Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	97,4		
		Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	65,52		

		Чай с сахаром	200	0	0	15	60		ТК-11,2 (Питание здорового и больного ребенка) Ладодо 1994г. стр 173
		Итого		14,51	26,42	43,23	468,74		
<b>Обед</b>		Щи вегетарианские из свежей капусты	200	1,59	3,06	7,13	62,42		Диетическое питание 2002 г №120ТК№4,64
		Котлета куриная рубленая	80	10,76	22,26	33,44	377,14		Сборник рецептур 1982 г ТК№1,35
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,11	4,95	34,52	215,07		Питание ребенка Ладодо 1994 г стр 154 ТК№5,4
		Напиток шиповника	200	0,2	0	35,2	141,6	0,05	
		Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9		
		Соль йодированная на весь день	5				0		
		Итого		25,16	30,57	141,59	942,13	0,05	
		<b>Итого за 8-й день</b>			<b>39,67</b>	<b>56,99</b>	<b>184,82</b>	<b>1410,87</b>	<b>0,05</b>
<b>День 9</b>	<b>Завтрак</b>	Макаронны отварные с маслом и сыром 180\20	180\20	13,74	12,54	50,25	368,82		Продукты и блюда в дет. Питании Ладодо 1991 г стр 64 ТК№5,23
		Напиток кофейный на молоке	200	2,8	3,2	14,8	99,2		ТК-11,2 (Кофейный напиток Акт контрольной варки от 10.09 1999г.)
		Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	97,4		
		Итого		19,54	15,94	85,95	565,42		
	<b>Обед</b>	Суп гороховый	200	4,6	3,4	15,6	111,4		ТК-4,42 (Сборник рецептур 1982г, № 221)
		Куры тушеные	100	13,68	18,53	3,05	233,69		Сборник рецептур 1982 г №1121 ТК№1,50
		Каша рисовая рассыпчатая	150	2,5	5,38	25,9	162,02		Сборник рецептур 1973 г стр 101 ТК№5,7



		Салат из свеклы с раст . Маслом	60	0,92	4,86	6,12	71,9		Диет питание 2002 г карт №136 ТК№3,38
		Чай с сахаром	200	0,05	0	11,24	45,16	0,05	Питание здорового и больного ребенка Ладодо 1994 г стр 173 ТК№11,2
		Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31	144,7		
		Соль йодированная на весь день	5				0		
		Итого		26,25	32,47	92,91	768,87	0,05	
		<b>Итого за 9-й день</b>		<b>45,79</b>	<b>48,41</b>	<b>178,86</b>	<b>1334,29</b>	<b>0,05</b>	
<b>День 10</b>	<b>Завтрак</b>	Плов из курицы	150	9,4	12,6	59,2	387,8		Продукты и блюда в дет . Питании Ладодор 1994 г стр 147 ТК№1,13
		Чай с сахаром	200	0,05	0	11,24	45,16		Питание здорового и больного ребенка Ладодо 1994 г стр 173 ТК№11,2
		Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	97,4		
		Итого		12,45	12,8	91,34	530,36		
		<b>Обед</b>							
	<b>Обед</b>	Икра свекольная	60	1,5	5,42	12,3	103,98		Питание ребенка Ладодо 1994 г стр 134 ТК№3,14
		Суп картофельный с макаронами	200	2,26	1,79	17,29	94,31		Сборник рецептов 1982 г №223 ТК№4,35
		Рыба под омлетом	230	21,47	14,68	7,73	248,92		Питание ребенка Ладодо 1994 г стр 151 ТК№2,4
		Напиток шиповника	200		0	19,6	78,4	0,05	
		Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9		

		Соль йодированная на весь день	5				0		
		Итого		29,73	22,19	88,22	671,51	0,05	
		<b>Итого за 10-й день</b>		<b>42,18</b>	<b>34,99</b>	<b>179,56</b>	<b>1201,87</b>	<b>0,05</b>	
День 11	Завтрак	Каша молочная из геркулеса жидкая	200	7,67	11,95	29,13	254,75		Азбука питания№49 стр133 ТК№5,38
		Сыр порционный голландский	16		3,2	14,8	88		
		Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	65,52		
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	10,46	48,92		
		Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8		ТК 11,2 Питание здорового ребенка Ладодо 1994, стр.173)
		Итого		9,45	22,47	69,49	517,99		
	Обед	Салат капусты белокачанной	60	0,93	3,05	5,65	53,77		ТК-3,69 (Сборник школьного питания 2007 год)
		Суп картофелтый пшеничный	200	2,18	1,79	17,03	92,95		ТК-4,36 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1982г, № 219
		Котлета куринная рубленая	80	10,76	22,26	33,44	377,14		ТК-1,35 (Сборник рецептур 1982 № 732)
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,11	4,95	34,52	215,07		Тк - 5,10 (Питание ребенка Ладодо 1994, стр 154)
		Напиток шиповника	200	1	0	23,4	97,6	0,05	
Хлеб пшеничный		60	4,5	0,3	31,3	145,9			
Итого			27,48	32,35	145,34	982,43	0,05		
		<b>Итого за 11-й день</b>		<b>36,93</b>	<b>54,82</b>	<b>214,83</b>	<b>1500,42</b>	<b>0,05</b>	
День 12	Завтрак	Жаркое из птицы	150	14,7	22,22	15,66	321,42		ТК- 1,43(Кулинарпия детского питания Татарская 1981, стр 141)

	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	60,8		ТК-11,2 (Питание здорового и больного ребенка Ладодо 1994г. стр 173)
	Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	97,4		
	Итого		17,9	22,42	51,56	479,62		
<b>Обед</b>	Свекольник	200	2,53	3,53	19,41	119,53		ТК-4,352(Организация детского питания) 2001г, стр 53)
	Рыба "Аппетитная"	230	18,6	21,8	13,4	324,2		ТК-2,7 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1996г. № 326)
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	35,2	141,6	0,05	ТК - 11,6а (Как вкусно накормить ребенка Ладодо 1995 стр 63)
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9		
	Соль йодированная на весь день	5				0		
	Итого		25,83	25,63	99,31	731,23		
				<b>43,73</b>	<b>48,05</b>	<b>150,87</b>	<b>1210,85</b>	<b>0,05</b>
<b>Итого за 12-й день</b>	<b>Всего за 12 дней</b>		<b>469,5</b>	<b>487,4</b>	<b>1941,68</b>	<b>16037,36</b>	<b>0,6</b>	
	<b>В среднем за день</b>		<b>39</b>	<b>40,5</b>	<b>161</b>	<b>1336,45</b>	<b>0,05</b>	