

«Утверждаю»

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

З.М.Нафонов

2020г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ

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

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ

Прием пищи		Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Эн/ц, ккал	Витами н С, мг	№ рецептуры
Ден ь 1	Завтрак	Каша пшеничная молочная, жидкая	150	6,8	10,4	25,9	224,4		ТК-5,32 (Сборник рецептов 2003 г., стр. 165,196)
		Чай с сахаром	150	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 рецептов 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 рецептов 1982 г. № 632)
		Пюре картофельное	120	2,64	4,2	6,4	73,96		ТК-6,9а (Сборник рецептов 1998г, № 946)
		Компот из сухофруктов	150	0	0	19,7	78,8	0,035	ТК-11,6 (Сборник рецептов 1996г № 588)
		Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9		
		Итого		36,1 3	38,73	151,4	1098,6 9	0,035	

	Полдник	Котлеты рисовые	100	6,9	11,86	38,36	287,78		ТК-52 (Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Киев "Арий" Москва "Лада" 2007 г.)
		Чай с сахаром	150	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	0,035	
День 2	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,6	9	20,6	189,8		ТК-4,4 (Питание детей в детском саду Кажевникова 1961год.стр.62)
		Чай с сахаром	150	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	80	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	140	11,5 5	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	150	0	0	19,7	78,8	0,035	ТК-11,6 (Сборник рецептур 1996г № 588)	
		Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9			
		Итого		38,3 6	19,8	113,5 6	785,88	0,035		
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	150	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	206,4 9	1432,3 5	0,035	
День 3	Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная	150	4,8	8	29,6	209,6		ТК-5,38 (Азбука питания № 49 стр 133)	

	Чай с сахаром	150	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		ТК-4,22 (Ладодо, Дружинина 1994г, стр 140)
	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	150	0	0	19,7	78,8	0,035	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	0,035	
Полдник	Омлет	100	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	150	4,3	4,3	19,8	135,1		ТК-11,2 (Акт контрольной варкиот 10.09 1999г. в К по О)
	Соль йодированная на весь день	3				0		
	Итого		12,1 9	16,78	19,8	298,98		
Итого за 3-й день			43,8	55,16	163,9	1347,6	0,035	

			8		3	8			
День 4	Завтрак	Каша манная молочная	150	6,2	8,9	25,67	207,58		ТК-5,13 (Ладодо, Дружинина 1994г, стр 151)
		Чай с сахаром	150	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	150	0	0	19,7	78,8	0,035	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	0,035	
	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	150	4,3	4,3	19,8	135,1		ТК-11,2 (Кофейный напиток Акт контрольной варкиот 10.09 1999г. в К по О)
		Соль йодированная на весь день	3				0		
		Итого		10,6	17,94	52,59	414,38		

				4					
	Итого за 4 день			49,1	61,21	219,46	1625,13	0,035	
День 5	Завтрак	Каша ассорти "Дружба"	150	5,6	7,27	30,79	210,99		ТК-5,13 (Ладодо, Дружинина 1994г, стр 152)
		Чай с сахаром	150	0,1	0	11,7	47,2		ТК-11,2 (Питание здорового и больного ребенка 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		5,7	0	11,7	421,11		
	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)
		Салат из отварной свеклы с растительным маслом	80	2	3,3	13,3	90,9		Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях , М 2007г.
		Куры отварные	55	16,38	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	110	3,36	4,7	23,11	148,18		ТК-6,34 (Сборник рецептур 1982г. № 323)
		Кисель витаминизированный	150	0	0	17,6	70,4	0,035	ТК-1131 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий изд-во "Дело и сервис" 1998г)
		Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9		
		Итого		29,74	25,36	100,51	749,24	0,035	

	Полдник								
		Пирожок сдобный с картофелем	90	7,6	11,91	47,64	328,15		ТК-9,14 (Сборник рецептов № 557, 1973 г.)
		Чай с сахаром	150	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				43,14	37,27	171,55	1545,7	0,035	
День 6	Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	7,8	10,8	0,1	128,8		ТК-5,32 (Сборник рецептов 2003 г., стр. 165,196)
		Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	65,52		
		Чай с сахаром	150	0,1	0	11,7	47,2		
		Хлеб пшеничный	40	3	0,2	20,9	97,4		
		Итого		10,98	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 мвслоом	110	3,65	5,07	24,41	157,87		
		Компот из сухофруктов	150	0	0	19,7	78,8	0,035	ТК-11,6 (Сборник рецептов 1996г № 588)
		Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9		
		Итого		23,07	25,51	98,06	714,11	0,035	
	Полдник	Манные биточки	100	20,05	8,73	20,31	240,01		ТК-5,13 (Питание ребенка Ладодо, Дружинина 1994г, стр 151)

Ден
ь 7

	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,17	45,08		ТК-11,2 (Питание здорового и больного ребенк Ладодо 1994г. стр 173)
	Хлеб пшеничный	20	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	172,7 4	1386,6 2	0,035	
Завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	150	7,87	8,46	36,5	253,62		ТК-4,3 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1998 год № 364)
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,17	45,08		ТК-11,2 (Питание здорового и больного ребенк Ладодо 1994г. стр 173)
						0		
	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	150	0	0	19,7	78,8	0,035	ТК-11,6 (Сборник рецептур 1996г № 588)
	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,3	31,3	145,9		
	Итого		28,9 7	19,61	108,2 6	725,41	0,035	

Ден
ь 8

Полдни к	Запеканка творожная	140	14,8 3	14,81	17,37	262,09		ТК-9,14 (Сборник рецептур № 557, 1973 г.)
	Чай с сахаром	150	0,1	0	11,7	47,2		
	Соль йодированная на весь день	3				0		
	Итого		14,9 3	14,81	29,07	309,29		
Итого за 7-й день			54,2 6	50,98	200	1475,8 6	0,035	
Завтрак	Суп молочный рисовый	150	3,6	3,8	14,6	107		ТК-4,3 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий 1998 год № 364)
	Кофейный напиток с молоком	150	4,3	4,3	19,8	135,1		ТК-11,2 (Акт контрольной варкиот 10.09 1999г. в К по О)
	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,1	65,52		
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,9	14,94	77,1		
	Итого		7,98	15,3	34,5	307,62		
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	100	4,7	4,3	25	157,5		ТК-565 (Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, изд-во "Дело иСервис", Москва, 1998г., стр.204)
	Кисель витаминизированный	150	0	0	19,6	78,4	0,035	ТК-1131 (Сборник рецептур 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	105,0 4	799,22	0,035	
	Полдни	Котлеты рисовые	100	6,9	11,86	38,36	287,78	

Ден ь 9	к	Какао с молоком	150	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				51,2 7	62,26	200,2 6	1566,4 6	0,035	
	Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,06	6,26	24,6	166,98		ТК-4,4 (Питание детей в детском саду Кажевникова 1961год.стр.62)	
		Сыр порционный	10	2,6	2,6	0	33,8			
		Чай с сахаром	150	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		8,84	16,26	57,3	410,9			
	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	13,4 1	3,88	4,48	106,48		ТК-1,10 (Питание детей Кажевникова 1961г стр. 78)	
		Пюре картофельное	110	4,16	5,9	33,07	202,02		ТК-6,9а (Сборник рецептур 1998г, № 946)	
Компот из сухофруктов		150	0	0	19,7	78,8	0,035	ТК-11,6 (Сборник рецептур 1996г № 588)		
Хлеб пшеничный		60	4,5	0,3	31,3	145,9				
Итого			29,1 3	18,93	112,6 2	737,37	0,035			

	Полдник	Овощи тушеные	110	4,49	7,54	22,79	176,98		ТК-6,38 (Сборник рецептур 1998 год № 968)
		Хлеб пшеничный	30	2,31	0,9	14,94	77,1		
		Чай с сахаром	150	0,1	0	11,17	45,08		ТК-11,2 (Питание здорового и больного ребенк Ладодо 1994г. стр 173)
		Соль йодированная на весь день	3				0		
		Итого		6,9	8,44	48,9	299,16		
Итого за 9-й день				44,87	43,63	218,82	1447,43	0,035	
День 10	Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная	150	6,7	11	22,6	216,2		ТК-5,41 (Диетическое питание 2002г. карт. № 64)
		Чай с сахаром	150	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	150	0	0	19,70	78,8	0,035	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	0,035	
Полдник	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		ТК-8,12 (Сборник рецептур 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	150	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	175,2 9	1379,4 5	0,035	
Всего за 10 дней			492, 2	531,1 2	1988, 6	15074, 9	0,35	
В среднем за один день			43,6	43,2	182,4	1507,4 9	0,035	