

Утверждаю:  
Директор МОБУ СОШ  
с.Дияшево

\_\_\_\_\_ С.С.Кутлина  
«28»августа 2023 г.

Приказ№50 от «28»августа 2023г.

**Примерное двухнедельное меню  
МОБУ СОШ с. Дияшево (ГДО «Сказка»)  
от 3 до 7 лет**



«Утверждаю»:  
Директор МОБУ СОШ  
с. Дияшево

С.С.Кутлина  
«\_\_\_\_\_» 2023г.

**Первый день**

Наименование изделий (блюд)	возрастная категория от 3 до 7 лет						
Завтрак	Выход,г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С,мг	№ тех. карты рецепты
Суп молочный с крупой пшеничной	200	122	4,5	4,4	16,1	0,13	ТК № 75, № по рец. № 161 сб. шк. 2004г. (стр.91 ч-1)
Кофеинный напиток на молоке	200	101	3,1	3,4	15,1	1,3	ТК № 60, ТТК № 13, 2013 г.
Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	30	75,9	1,8	0,3	16,5		
масло сливочное (порциями)	5	37,5	0,05	4,15	0,05		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>435</b>	<b>336,4</b>	<b>9,45</b>	<b>12,25</b>	<b>47,75</b>	<b>1,43</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>43</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>60</b>	
<b>Обед</b>							
Огурцы свежие	40	68	1,3	4,3	6,1	3,09	ТК № 46, № рец. по сб. №78, сб.шк. 2004г.
Борщ с капустой и картофелем	208 (200/8)	79	1,4	4,1	9,4	6,38	ТК № 55 № рец. по сб. № 110 сб. шк. 2004г.
Плов из курицы(2 вариант)	200	544	25,2	33	35,7	0,71	ТК № 34, ТК № 131 сб ТТК № 10
Чай с молоком и сахаром	200	59	1,4	1,1	11,3	0,26	ТК № 283, ТТК № 12
Хлеб ржаной	30	61,2	2	0,30	12,7		
<b>Итого за обед</b>	<b>678</b>	<b>811,20</b>	<b>31,3</b>	<b>42,8</b>	<b>75,2</b>	<b>10,44</b>	
<b>Полдник</b>							
Пирог с творогом	70	312,2	5,18	18,06	35,84		
Кисель( из концентраты)	200	76	0	0	20	0	ТК № 300, сб. № 648 сб. шк. 2004г.
<b>итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>388,2</b>	<b>5,18</b>	<b>18,06</b>	<b>35,84</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1483</b>	<b>1578,8</b>	<b>46,83</b>	<b>73,31</b>	<b>166,89</b>	<b>71,87</b>	

«Утверждаю»:  
 Директор МОБУ СОШ  
 с.Дияшево  
 \_\_\_\_\_ С.С.Кутлина  
 «\_\_\_»\_\_\_\_ 2023г.

**Второй день**

Наименование изделий (блюд)	возрастная категория от 3 до 7 лет						
Завтрак	Выход,г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ тех. карты рецепты
Каша манная молочная жидккая	184,5 (180/4,5)	165	4,5	7,0	21,0	0,5	ТК № 194 № рец. по сб. № 311, сб.шк.2004г.
Какао с молоком	180	90	3,24	2,97	12,3	0,47	ТК № 288, ТТК № 15
Хлеб пшеничный витаминизированный для питания	30	75,9	1,8	0,3	16,5	0	
сыр	10	35	2,6	2,5	0	0	ТК № 1.4,сборник № 366, 2008 г.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>404,5</b>	<b>365,9</b>	<b>12,14</b>	<b>12,77</b>	<b>49,8</b>	<b>0,97</b>	
2 завтрак							
Фрукты свежие	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>43</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>60</b>	
Обед							
Морковь отварная	60	17,0	0,7	0,06	3,4	0,61	ТК № 16, № сб.1996г.,Ст.562
Суп крестьянский с крупой	208 (200/8)	90	1,7	4,8	9,9	6,4	ТК № 64 рец. по сб.№ 134, сб.шк. 2004 г.
Жаркое по-домашнему	100/50	261	15,8	15,9	13,5	6,27	ТК № 95, по рец.по сб.№ 436 сб.шк.2004г.
Компот из смеси сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	0,1	ТК № 292, рец. № 639 сб. шк. 2004г.
Хлеб ржаной	30	61,2	2,0	0,3	12,7	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>548</b>	<b>496,2</b>	<b>20,9</b>	<b>21,09</b>	<b>54,90</b>	<b>13,38</b>	
Полдник							
Плюшка	50	88,1	2,4	1,74	15,52	0	
Чай с сахаром	200	25,0	0,1	0,03	9,1	0	ТК №282 ТТК №12
<b>итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>113,1</b>	<b>2,5</b>	<b>1,77</b>	<b>24,62</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1302,5</b>	<b>1018,2</b>	<b>36,44</b>	<b>35,83</b>	<b>137,42</b>	<b>74,35</b>	

«Утверждаю»:  
Директор МОБУ СОШ  
с.Дияшево  
\_\_\_\_\_ С.С.Кутлина  
«\_\_\_» 2023г.

**Третий день**

Наименование изделий (блюд)	возрастная категория с 3 до 7 лет						
Завтрак	Выход, г	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С,мг	№ тех. карты рецепты
Суп молочный с крупой пшеничной	200	120	4,4	4,1	16,4	0,52	ТК № 75, № по рец. № 161 сб. шк. 2004г. (стр.91 ч-1)
Кофейный напиток на молоке	150	79	2,3	2,6	12,1	0,98	ТК № 60, ТТК № 13 2013 г.
Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	45	113,85	2,7	0,45	24,75	0	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>395</b>	<b>312,85</b>	<b>9,4</b>	<b>7,15</b>	<b>53,25</b>	<b>1,5</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Напиток (или нектар, или сок) для питания детей дошкольного возраста	100	18,83	0,23	0,045	4,68	0	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>18,83</b>	<b>0,23</b>	<b>0,045</b>	<b>4,68</b>	<b>0</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с растительным маслом	60	66	0,8	4,9	4,8	1,12	ТК № 24 № 64 справ. М 2003г.
Рассольник домашний	208 (200/8)	99	1,7	5,3	10,9	8,4	ТК № 56 № рец.по сб.шк. 2004г № 131
Каша рисовая рассыпчатая	205 (200/5)	268	4,9	4,7	50,2	11,3	ТК № 179 № рец. по сб. № 297, б.шк.2004г
Куры отварные	70	203	17,5	14,7	0,3	0,67	ТТК № 128 по рецепту № 487сб 2004г.
Кисель (из концентрата)	200	76	0	0	20	0	ТК № 300 № по рец. № 648 сб. шк.2004г,
Хлеб ржаной	30	61,2	0,3	12,7	0	0	
<b>Итого за обед</b>	<b>773</b>	<b>773,2</b>	<b>25,2</b>	<b>42,3</b>	<b>86,20</b>	<b>21,49</b>	
<b>Полдник</b>							
Пряники	60	200,4	4,8	3,36	45,6	0	
Чай	200	1	0,1	0,02	0,02	0	ТК281 ТТК №12
<b>итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>201,4</b>	<b>4,9</b>	<b>3,38</b>	<b>45,62</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1528</b>	<b>1306,28</b>	<b>39,73</b>	<b>52,87</b>	<b>189,75</b>	<b>22,99</b>	

«Утверждаю»:  
Директор МОБУ СОШ  
с.Дияшево

С.С.Кутлина  
«\_\_\_» 2023г.

**Четвёртый день**

Наименование изделий (блюд)	возрастная категория от 3 до 7 лет						
	Выход, гр.	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин С, мг	№ тех. карты рецепты
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой овсяной	180	108	3,96	3,72	14,76	0,47	ТК № 76,по рец.№161, 2004г.
Кофейный напиток на молоке	200	101	3,1	3,4	15,1	1,3	ТК № 60,ТТК №13,2013 г.
Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	30	75,9	1,8	0,3	16,5		
Сыр (порциями)	10	35	2,6	2,6	0	0,07	ТК №1.4,сб. № 366,2008 г.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>319,9</b>	<b>11,46</b>	<b>10,02</b>	<b>46,36</b>	<b>1,84</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Фрукты свежие(яблоко)	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>43</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>60</b>	
<b>Обед</b>							
Салат « Школьный»	60	60	0,9	4,5	4,0	2,64	ТК № 31 № рец. по сб. № 39, справ. М. 2003
Суп картофельный с бобовыми	200	112	4,6	3,7	14,8	3,68	ТК №16 (ТК 59) по сб. № 139, сб.шк. 2004
Каша гречневая рассыпчатая	154 (150/4)	224	8,4	5,4	34,6	0	ТК 175 № 297-2004г
Рыба припущеная	60	95	13,6	4,3	0,3	0,15	ТК № 78 по сб. № 371 сб.2004г.
Компот из смеси сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	0,1	ТК № 292,рец № 639, сб.шк. 2004г
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	0		
<b>Итого за обед</b>	<b>654</b>	<b>560</b>	<b>28,5</b>	<b>30,63</b>	<b>69,1</b>	<b>6,57</b>	
<b>Полдник</b>							
Печенье	50	288	4,5	11,4	42	0	ГОСТ 24901-2014
Чай с молоком	200	28	1,5	1,5	2,2	0,26	ТК281 ТТК №12
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>316</b>	<b>6,0</b>	<b>12,9</b>	<b>44,2</b>	<b>0,26</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1424</b>	<b>1238,9</b>	<b>46,86</b>	<b>53,75</b>	<b>167,76</b>	<b>68,67</b>	

«Утверждаю»:  
 Директор МОБУ СОШ  
 с. Дияшево  
 \_\_\_\_\_ С.С.Кутлина  
 «\_\_\_» 2023г.

**Пятый день**

Наименование изделий (блюд)	возрастная категория от 3 до 7 лет						
Завтрак	Выход, грамм	ЭЦ, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин, С	№ тех. карты рецепты
Каша ячневая молочная вязкая	205 (200/5)	245	7,1	7,6	36,7	0,50	ТК 186 № рецеп. По сб.№ 302 сб.шк.2004г
Какао с молоком	200	100	3,6	3,3	13,7	0,52	ТК № 288 ТТК № 15
Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	40	101,2	2,4	0,4	22,0	0	
масло сливочное	5	37,5	0,05	4,15	0,05		ТК №1.3,сб № 365,2008 г
<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>483,8</b>	<b>13,15</b>	<b>15,45</b>	<b>72,45</b>	<b>1,02</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>43</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>60</b>	
<b>Обед</b>							
Свекла отварная	60	21	0,8	0,1	4,3	1,22	ТК № 17 № рец.по сб.1996г.
Щи из свежей капусты с картофелем	208 (200/8)	73	1,4	4,5	6,8	9,6	ТК № 52 № рец.посб № 124 сб шк.2004г (стр.67ч-1)
Макаронные изделия отварные	155 (150/5)	196	5,5	4,2	33,3	0	ТК № 215,№ и332,сб.шк. 2004г. (стр.86ч-2)
Куры отварные	70	203	17,5	14,7	0,3	0,67	ТТК № 128, сб. ТК № 487, 2004 г.
Чай с сахаром	150	18	0,1	0,02	4,6	0	ТК №282, ТТК №12
Хлеб ржаной	30	61,2	2	0,3	12,7		
<b>Итого за обед</b>	<b>673</b>	<b>572,2</b>	<b>27,3</b>	<b>23,82</b>	<b>62</b>	<b>11,49</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка (хлеб ромашка)	50	208	5,4	3,8	37,6	0	ТК №53,сб №773,2004 г.
Кефир	210 (200/10)	91	5,6	0,1	16,4	0,56	ТК №278 №645-1996 2 вариант
<b>итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>299</b>	<b>11,00</b>	<b>3,90</b>	<b>54,0</b>	<b>0,56</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1483</b>	<b>1397,9</b>	<b>52,35</b>	<b>43,37</b>	<b>196,55</b>	<b>73,07</b>	

«Утверждаю»:  
 Директор МОБУ СОШ  
 с.Дияшево  
 С.С.Кутлина  
 «\_\_\_» 2023г.

### Шестой день

Наименование изделий (блюд)	возрастная категория от 3 до 7 лет						
Завтрак	Выход, грамм	Эц, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин с	№ тех. карты рецепты
Каша «Дружба»	205 (200/5)	232	6,3	8,1	33,5	0,53	ТК№200№ по рец по сб.№311, сб.шк. 2004г.
Кофеинный напиток на молоке	200	101	3,1	3,4	15,1	1,3	ТК№ 60, ТТК№13 2013 г.
Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	30	75,9	1,8	0,3	16,5		
Масло сливочное (порциями)	5	37,5	0,05	4,15	0,05		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>446,4</b>	<b>11,25</b>	<b>15,95</b>	<b>65,15</b>	<b>1,83</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>43</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>60</b>	
<b>Обед</b>							
Салат «Здоровье»	60	48	0,9	3,1	4,3	4,04	ТК №33, № рец. по сб. №21, справ. М. 2003г
Свекольник	208 (200/8)	87	1,6	4,1	10,9	3,86	ТК№67№ по рец по сб.№34Пермь 2001г.
Биточки паровые	100 (70/30)	154	10,4	8,6	8,7	0,27	ТК№107№ по рец по сб.№289сб.Дели Принт2011г
Картофельное пюре	150	137	3,1	4,6	20,1	10,4	ТК№141 № рецеп.по сб.№520(3), сб.шк. 2004г
Компот из смеси сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	0,10	ТК №292, № рец. по сб. №639, сб.шк.2004г
Хлеб ржаной	30	61,2	2,0	0,3	12,7		
<b>Итого за обед</b>	<b>698</b>	<b>554,2</b>	<b>18,7</b>	<b>20,73</b>	<b>72,1</b>	<b>18,67</b>	
<b>Полдник</b>							
Плюшка	50	88,1	2,4	1,74	15,52		ТИ 01697859-001-2017
Кефир	210 (200/10)	91	5,6	0,1	16,4	0,56	ТК № 278 № 645-1996 2 вариант
<b>итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>179,1</b>	<b>8</b>	<b>1,84</b>	<b>31,92</b>	<b>0,56</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1498</b>	<b>1222,7</b>	<b>38,85</b>	<b>38,72</b>	<b>177,27</b>	<b>81,06</b>	

«Утверждаю»:  
 Директор МОБУ СОШ  
 с.Дияшево  
 С.С.Кутлина  
 «\_\_\_» 2023г.

**Седьмой день**

Наименование изделий (блюд)	возрастная категория от 3 до 7 лет						
Завтрак	Выход, грамм	Эц, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин с	№ тех. карты рецепты
Суп молочный с овощами	200	110	4,0	4,8	12,8	6,87	ТК №76 № рец. по сб. №162, Сб.шк. 2004г
Какао с молоком	200	100	3,6	3,3	13,7	0,52	ТК 288, ТТК №15
Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	30	75,9	1,8	0,3	16,5		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>285,9</b>	<b>9,4</b>	<b>8,4</b>	<b>43,0</b>	<b>7,39</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Напиток (или нектар, или сок) для питания детей дошкольного возраста	100	18,83	0,23	0,045	4,68		ТК №116
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>18,83</b>	<b>0,23</b>	<b>0,045</b>	<b>4,68</b>		
<b>Обед</b>							
Салат «Студенческий»	60	87	2,1	7,0	3,8	1,14	ТК № 39 №37 сб.шк2003г
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	89	2,2	2,1	15,1	5,28	ТК № 58 №140 сб.шк2004г
Рагу из овощей	150	198	9,1	10,9	15,8	7,42	ТК№153 №рец по сб№224сб.шк.2004г.
Биточки рубленные из птицы	100 (70/30)	179	10,2	11,7	8,2	1,12	ТК №131№рец по сб№306 Дели Принт 2011г
Кисель( из концентрата)	150	57	0	0	15,0	0	ТК№300№рец.по сб№648сб.шк.2004г,
Хлеб ржаной	30	61,2	2,0	0,3	12,7		
<b>Итого за обед</b>	<b>690</b>	<b>671,2</b>	<b>25,6</b>	<b>32,0</b>	<b>70,6</b>	<b>14,96</b>	
<b>Полдник</b>							
Пирог с повидлом	50	150	3,7	4,0	28,29		СТО 01697859-001-07
Чай с молоком	200	28,0	1,5	1,05	2,2	0,26	ТК №59 ТК №12,
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>178,0</b>	<b>5,2</b>	<b>5,05</b>	<b>30,49</b>	<b>0,26</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>1153,93</b>	<b>40,43</b>	<b>45,49</b>	<b>148,77</b>	<b>22,61</b>	

«Утверждаю»:  
Директор МОБУ СОШ  
с.Дияшево

С.С.Кутлина  
«\_\_» 2023г.

**Восьмой день**

Наименование изделий (блюд)	возрастная категория от 3 до 7 лет						
Завтрак	Выход, грамм	Эц, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин с	№ тех. карты рецепты
Суп молочный с крупой рисовой	200	120	4,4	4,1	16,4	0,52	ТК № 75, № по рец. № 161 сб. шк. 2004г
Какао с молоком	200	100	3,6	3,3	13,7	0,52	ТК 288 ТТК №15
Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	30	75,9	1,8	0,3	16,5		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>295,9</b>	<b>9,8</b>	<b>7,7</b>	<b>46,6</b>	<b>1,04</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>43</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>60</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	65	0,7	5,3	3,7	0,6	ТК № 27 ТТК № 21 Сб. Пермь 2001г
Суп из овощей	200	72	1,5	3,4	8,6	6,82	ТК № 66 № рец.по сб. № 135 сб. шк. 2004г
Картофель отварной с маслом	153 (150/3)	134	3,0	3,3	22,5	6,2	ТК № 139 № рец. По сб.№ 2004г.
Куры отварные	70	203	17,5	14,7	0,03	0,67	ТТК № 128, сб.№ 487,2004 г.
Напиток апельсиновый	150	54	0,1	0,01	14,0	1,68	ТК № 294 № рец. по сб. № 699 сб. шк. 2004г
Хлеб ржаной	30	61,2	2,0	0,3	12,7		
<b>Итого за обед</b>	<b>663</b>	<b>589,2</b>	<b>24,8</b>	<b>27,01</b>	<b>61,53</b>	<b>15,97</b>	
<b>Полдник</b>							
Баранки	50	187,5	4,55	4,15	32,3		
Чай с молоком и сахаром	200	59	1,4	1,1	11,3	0,26	ТК № 283 № рец. по сб.ТТК № 12
<b>итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>246,5</b>	<b>5,95</b>	<b>5,25</b>	<b>43,60</b>	<b>0,26</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1443</b>	<b>1174,6</b>	<b>41,45</b>	<b>40,16</b>	<b>159,83</b>	<b>77,27</b>	

«Утверждаю»:  
Директор МОБУ СОШ  
с.Дияшево

С.С.Кутлина  
«\_\_\_» 2023г.

**Девятый день**

Наименование изделий (блюд)	возрастная категория от 3 до 7 лет						
Завтрак	Выход, грамм	Эц,ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин с	№ тех. карты рецепты
Каша манная молочная жидккая	205 (200/5)	184	5,0	7,8	23,4	0,55	TK 194 № рецеп. по сб.№311сб.шк.2004г
Какао с молоком	180	90	3,24	2,97	12,3	0,47	TK288 ,TTK №15.
Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	30	75,9	1,8	0,3	16,5		
<b>Итого за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>349,9</b>	<b>10,04</b>	<b>11,07</b>	<b>52,30</b>	<b>1,02</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Напиток (или нектар, или сок) для питания детей дошкольного возраста	100	18,83	0,23	0,045	4,68		TK №116
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>18,83</b>	<b>0,23</b>	<b>0,045</b>	<b>4,68</b>		
<b>Обед</b>							
Морковь отварная	60	17,0	0,7	0,06	3,4	0,03	TK№16 №сб.1996г. Ст.562
Суп картофельный с крупой	200	90	2,1	2,1	15,5	5,6	TK № 60, №рец. по сб. №138, сб.шк. 2004г
Рыба припущеная	80	126	18,2	5,7	0,5	0,2	TK78№рецеп. По сб.№371сб.шк.2004г
Макаронные изделия отварные	155 (150/5)	196	5,5	4,2	33,3		TK№215 сб.шк.2004г
Компот из смеси сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	0,1	TK №292, сб. №639, сб.шк. 2004г
Хлеб ржаной	30	61,2	2,0	0,3	12,7		
<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>557,2</b>	<b>29,20</b>	<b>12,39</b>	<b>80,8</b>	<b>5,93</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка (хлеб ромашка)	50	208	5,4	3,8	37,6		Тк №53,сб №773,2004 г.
Кефир	210(200/10)	91	5,6	0,1	16,4	0,56	TK№278 №рец. по сб. TTK №645,1996 г.
<b>итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>299</b>	<b>11,0</b>	<b>3,90</b>	<b>54,0</b>	<b>0,56</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>1224,93</b>	<b>50,47</b>	<b>27,4</b>	<b>191,78</b>	<b>7,51</b>	

«Утверждаю»:  
Директор МОБУ СОШ  
с.Дияшево

С.С.Кутлина  
«\_\_\_» 2023г.

Десятый день

Наименование изделий (блюд)	возрастная категория от 3 до 7 лет						
	Выход, грамм	Эц, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Витамин с	№ тех. карты рецепты
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	119	4,4	4,2	15,9	0,52	ТК №77 №160 сб.шк.2004 г
Кофеинный напиток на молоке	200	101	3,1	3,4	15,1	1,3	ТК№60 ТТК№13
Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	30	75,9	1,8	0,3	16,5		
Сыр (порциями)	10	35	2,6	2,6		0,07	ТК №1.4, по сб №366,2008 г.
<b>Итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>330,9</b>	<b>11,9</b>	<b>10,5</b>	<b>47,5</b>	<b>1,89</b>	
<b>2 завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>43</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>60</b>	
<b>Обед</b>							
Салат «Пестрый»	60	52	0,6	2,7	6,4	2,24	ТК № 32, № 31,спр. М2003г.(стр39ч-1)
Суп картофельный с лапшой домашней	200	88	2,3	2,2	14,3	5,28	ТК № 59, №140 сб. шк 2004г стр.75 , ч-1)
Каша гречневая рассыпчатая	154 (150/4)	224	8,4	5,4	34,6	0	ТК 175 № 297-2004г
Гуляш	120(70/50)	277	20,1	20,5	3,2	0,94	ТТК № 93 сб № 437, 2004 г
Напиток лимонный	200	73	0,1	0,02	18,9	2,33	ТК № 294, № 699, сб. шк. 2004г
Хлеб ржаной	30	61,2	2,0	0,3	12,7		
<b>Итого за обед</b>	<b>764</b>	<b>775,2</b>	<b>33,5</b>	<b>31,12</b>	<b>90,1</b>	<b>10,79</b>	
<b>Полдник</b>							
Пудинг из творога с молочным соусом	105(80/25)	178	14,1	4,1	21,3	0,22	ТК № 51, сб № 349, 2003 г.
Чай с молоком	200	28,0	1,5	1,5	2,2	0,26	ТК № 59 ТК № 12
<b>итого за полдник</b>	<b>305</b>	<b>206</b>	<b>15,6</b>	<b>5,6</b>	<b>23,5</b>	<b>0,48</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1609</b>	<b>1355,1</b>	<b>61,9</b>	<b>47,42</b>	<b>169,2</b>	<b>73,16</b>	