

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 пшенной	200	122	4,5	4,4	16,1	0,13	ТК № 75, № по рец. № 161 сб. шк. 2004г. (стр.91 ч-1)
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		
масло сливочное (порциями)	5	37,5	0,05	4,15	0,05		
Итого за завтрак	435	336,4	9,45	12,25	47,75	1,43	
2 завтрак							
Фрукты свежие	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Итого за 2 завтрак	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Обед							
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		
Итого за обед	678	811,20	31,3	42,8	75,2	10,44	
Полдник							
Пирог с творогом	70	312,2	5,18	18,06	35,84		
Кисель(из концентрата)	200	76	0	0	20	0	ТК № 300, сб. № 648 сб. шк. 2004г.
итого за полдник	270	388,2	5,18	18,06	35,84	0	
Итого за день	1483	1578,8	46,83	73,31	166,89	71,87	

«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 жидкая	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.
Итого за завтрак	404,5	365,9	12,14	12,77	49,8	0,97	
2 завтрак							
Фрукты свежие	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Итого за 2 завтрак	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
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	
Итого за обед	548	496,2	20,9	21,09	54,90	13,38	
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
итого за полдник	250	113,1	2,5	1,77	24,62	0	
Итого за день	1302,5	1018,2	36,44	35,83	137,42	74,35	

«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 пшенной	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	
Итого за завтрак	395	312,85	9,4	7,15	53,25	1,5	
2 завтрак							
Напиток (или нектар, или сок) для питания детей дошкольного возраста	100	18,83	0,23	0,045	4,68	0	
Итого за 2 завтрак	100	18,83	0,23	0,045	4,68	0	
Обед							
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	
Итого за обед	773	773,2	25,2	42,3	86,20	21,49	
Полдник							
Пряники	60	200,4	4,8	3,36	45,6	0	
Чай	200	1	0,1	0,02	0,02	0	ТК281 ТТК №12
итого за полдник	260	201,4	4,9	3,38	45,62	0	
Итого за день	1528	1306,28	39,73	52,87	189,75	22,99	

«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
Завтрак							
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.
Итого за завтрак	420	319,9	11,46	10,02	46,36	1,84	
2 завтрак							
Фрукты свежие (яблоко)	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Итого за 2 завтрак	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Обед							
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 припущенная	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		
Итого за обед	654	560	28,5	30,63	69,1	6,57	
Полдник							
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
Итого за полдник	250	316	6,0	12,9	44,2	0,26	
Итого за день	1424	1238,9	46,86	53,75	167,76	68,67	

«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
Итого за завтрак	450	483,8	13,15	15,45	72,45	1,02	
2 завтрак							
Фрукты свежие	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Итого за 2 завтрак	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Обед							
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		
Итого за обед	673	572,2	27,3	23,82	62	11,49	
Полдник							
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
итого за полдник	260	299	11,00	3,90	54,0	0,56	
Итого за день	1483	1397,9	52,35	43,37	196,55	73,07	

«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.
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		
Масло сливочное (порциями)	5	37,5	0,05	4,15	0,05		
Итого за завтрак	440	446,4	11,25	15,95	65,15	1,83	
2 завтрак							
Фрукты свежие	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Итого за 2 завтрак	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Обед							
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		
Итого за обед	698	554,2	18,7	20,73	72,1	18,67	
Полдник							
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
итого за полдник	260	179,1	8	1,84	31,92	0,56	
Итого за день	1498	1222,7	38,85	38,72	177,27	81,06	

«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		
Итого за завтрак	430	285,9	9,4	8,4	43,0	7,39	
2 завтрак							
Напиток (или нектар, или сок) для питания детей дошкольного возраста	100	18,83	0,23	0,045	4,68		ТК №116
Итого за 2 завтрак	100	18,83	0,23	0,045	4,68		
Обед							
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 рубленые 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		
Итого за обед	690	671,2	25,6	32,0	70,6	14,96	
Полдник							
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,
Итого за полдник	250	178,0	5,2	5,05	30,49	0,26	
Итого за день	1470	1153,93	40,43	45,49	148,77	22,61	

«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		
Итого за завтрак	430	295,9	9,8	7,7	46,6	1,04	
2 завтрак							
Фрукты свежие	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Итого за 2 завтрак	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Обед							
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		
Итого за обед	663	589,2	24,8	27,01	61,53	15,97	
Полдник							
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
итого за полдник	250	246,5	5,95	5,25	43,60	0,26	
Итого за день	1443	1174,6	41,45	40,16	159,83	77,27	

«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 жидкая	205 (200/5)	184	5,0	7,8	23,4	0,55	ТК 194 № рецеп. по сб.№311сб.шк.2004г
Какао с молоком	180	90	3,24	2,97	12,3	0,47	ТК288 ,ТТК №15.
Хлеб пшеничный витаминизированный для детского питания	30	75,9	1,8	0,3	16,5		
Итого за завтрак	415	349,9	10,04	11,07	52,30	1,02	
2 завтрак							
Напиток (или нектар, или сок) для питания детей дошкольного возраста	100	18,83	0,23	0,045	4,68		ТК №116
Итого за 2 завтрак	100	18,83	0,23	0,045	4,68		
Обед							
Морковь отварная	60	17,0	0,7	0,06	3,4	0,03	ТК№16 №сб.1996г. Ст.562
Суп картофельный с крупой	200	90	2,1	2,1	15,5	5,6	ТК № 60, №реп. по сб. №138, сб.шк. 2004г
Рыба припущенная	80	126	18,2	5,7	0,5	0,2	ТК78№рецеп. По сб.№371сб.шк.2004г
Макаронные изделия отварные	155 (150/5)	196	5,5	4,2	33,3		ТК№215 сб.шк.2004г
Компот из смеси сухофруктов	150	67	0,7	0,03	15,4	0,1	ТК №292, сб. №639, сб.шк. 2004г
Хлеб ржаной	30	61,2	2,0	0,3	12,7		
Итого за обед	675	557,2	29,20	12,39	80,8	5,93	
Полдник							
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	ТК№278 №реп. по сб. ТТК №645,1996 г.
итого за полдник	260	299	11,0	3,90	54,0	0,56	
Итого за день	1450	1224,93	50,47	27,4	191,78	7,51	

«Утверждаю»:
 Директор МОБУ СОШ
 с.Дияшево
 _____ С.С.Кутлина
 «___»_____2023г.

Десятый 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 макаронными изделиями	200	119	4,4	4,2	15,9	0,52	ТК №77 №160 сб.шк.2004 г
Кофейный 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.
Итого за завтрак	440	330,9	11,9	10,5	47,5	1,89	
2 завтрак							
Фрукты свежие	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Итого за 2 завтрак	100	43	0,9	0,2	8,1	60	
Обед							
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. shk 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. shk. 2004г
Хлеб ржаной	30	61,2	2,0	0,3	12,7		
Итого за обед	764	775,2	33,5	31,12	90,1	10,79	
Полдник							
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
итого за полдник	305	206	15,6	5,6	23,5	0,48	
Итого за день	1609	1355,1	61,9	47,42	169,2	73,16	