



Утверждено  
 Директор МКОУ «Верхне-черемская СШ»  
 В.А. Тугельяна  
 02.05.2011

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

**Вариант 1**

**Сборник рецептов блюд при общепитании. Школа под редакцией В.Т. Лапиной 2004**

**Сборник рецептов В.А. Тугельяна**

2011

**Завтрак**

161	Каша манная жидкая молочная с сахаром	170	4,09	1,20	28,31	140,32	0,00	0,60	0,33	0,09	0,19	0,02	0,03	23,67
685	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
701	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
7	сыр порция	7	1,74	2,21		27,00	0,06			0,05	10,80	44,28	16,56	0,83
	<b>Итого</b>	<b>387</b>	<b>8,25</b>	<b>4,28</b>	<b>56,08</b>	<b>294,85</b>	<b>0,03</b>	<b>2,43</b>	<b>0,33</b>	<b>0,39</b>	<b>77,69</b>	<b>73,14</b>	<b>15,24</b>	<b>24,63</b>
	<b>2-ой завтрак</b>													
389	Сок фруктовый яблочный	150	3,26		15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00
	<b>Итого</b>	<b>150</b>	<b>3,26</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,00</b>	<b>0,02</b>	<b>3,42</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>11,97</b>	<b>0,00</b>	<b>2,39</b>	<b>0,00</b>

**Обед**

16	Нарезка овощная (помидор свежий)	40	0,32	0,04	1,12	6,00	31,07	0,07	0,03	0,34	51,11	93,33	31,11	1,33
135	Суп из овощей со сметаной	180/10	2,25	3,38	15,30	102,75	0,07	5,12	0,01	0,00	33,30	65,70	21,30	1,16
205	Котлеты рубленые из курицы	70	12,10	14,90	7,70	214,50	0,05	0,31	48,84	0,53	47,67	47,12	9,70	17,39
203	Картофель отварной с маслом	130/5	2,40	6,12	19,08	145,20	0,25	8,38	0,01	0,25	60,00	126,00	45,00	1,50
699	Напиток лимонный	180	0,08		16,88	64,50	0,00	0,05	1,13	0,05	6,32	3,72	1,46	0,13
701	Хлеб ржаной	20	1,34	0,27	8,07	43,34	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
702	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,27	8,07	43,33	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>19,83</b>	<b>24,97</b>	<b>76,22</b>	<b>576,29</b>	<b>31,51</b>	<b>13,92</b>	<b>50,02</b>	<b>1,92</b>	<b>210,90</b>	<b>377,00</b>	<b>117,43</b>	<b>22,26</b>

**Полдник**

517	Макаронные изделия с овощами	125	4,80	5,50	26,40	178,75	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
685	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	<b>Итого</b>	<b>4,97</b>	<b>5,50</b>	<b>36,90</b>	<b>227,08</b>	<b>0,00</b>	<b>5,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>157,75</b>	<b>120,08</b>	<b>28,58</b>	<b>1,40</b>	<b>1,40</b>
	<b>Всего</b>	<b>355</b>	<b>36,31</b>	<b>34,75</b>	<b>186,35</b>	<b>1161,23</b>	<b>31,56</b>	<b>24,87</b>	<b>50,49</b>	<b>2,31</b>	<b>458,30</b>	<b>570,22</b>	<b>163,64</b>	<b>48,29</b>

Аскорбиновая кислота на 10 дней 2 грамма



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/г					Энергет. ценность	Гаминны (мг)					Минеральные вещ-ва (мг)				
			Б	Ж	У	6	7		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Вариант 3																		

Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В. Т. Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А. Тутельяна 2011

Завтрак

2-ой завтрак														
№	Наименование	Выход	Б	Ж	У	Энергет. ценность	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
161	Каша рисовая молочная жидкая	170	4,22	4,99	12,90	109,20	0,11	0,20	58,44	0,59	126,59	157,34	18,11	6,09
701	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	350	6,64	5,86	40,67	236,73	0,14	2,04	58,44	0,89	204,09	230,46	33,32	7,06
338	Фрукт (яблоко)	100	0,13	0,00	10,00	38,67	0,00	1,47	0,00	0,00	58,00	45,33	9,33	0,53
	Итого	100	0,13	0,00	10,00	38,67	0,00	1,47	0,00	0,00	58,00	45,33	9,33	0,53

Обед

16	Нарезка овощная (огурец свежий)	50	0,40	0,00	1,90	7,00	31,07	0,07	0,03	0,34	51,11	93,33	31,11	1,33
140	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	180/10	2,55	5,10	17,33	108,75	0,06	0,00	7,51	0,15	13,58	36,83	13,37	0,59
331	Рагу овощное с мясом	125/25	17,11	20,95	31,80	383,52	0,36	40,68	0,29	0,68	52,92	417,60	81,70	5,07
342	Компот и свежих плодов	180	0,075	0,15	20,62	84,53	0,01	0,23	136,17	0,63	10,50	2,83	2,83	0,55
701	Хлеб ржаной	20	1,34	0,27	8,07	43,34	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
702	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,27	8,07	43,33	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
	Итого	530	22,82	26,74	87,78	670,47	31,58	40,98	143,99	2,55	140,60	281,72	137,88	8,30

Полдник

773	Булочка "Веснушка"	50	3,70	2,40	24,40	135,00	0,03	0,00	7,27	0,58	7,11	23,38	4,87	0,39
685	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого		3,87	2,40	36,90	183,33	0,03	1,83	7,27	0,58	79,61	80,05	16,54	1,06
	Всего	345	33,46	35,00	175,35	1129,21	31,76	46,32	209,70	4,02	482,30	637,56	197,07	16,95

норма по санпин

29,4 32,9 142,1 980



10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества/г			Энергет. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		3	4	5	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Вариант 5

Завтрак

Сборник рецептур блюд при общепитании. Сборник рецептур В.А.Тутельяна

школа под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептур В.А.Тутельяна

2011

160	Суп молочный с макаронными изделиями	170	4,87	4,03	17,79	127,63	0,05	0,62	17,09	0,27	126,21	107,87	17,12	0,38
701	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
686	Чай с сахаром и лимоном	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	<b>Итого</b>	<b>355</b>	<b>7,29</b>	<b>4,90</b>	<b>45,56</b>	<b>255,16</b>	<b>0,08</b>	<b>2,45</b>	<b>17,09</b>	<b>0,57</b>	<b>203,71</b>	<b>180,99</b>	<b>32,33</b>	<b>1,35</b>
338	Фрукт (яблоко)	100	0,53	0,53	13,07	58,67	0,04	13,33	0,00	0,00	21,33	22,00	12,00	2,93
	<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,53</b>	<b>0,53</b>	<b>13,07</b>	<b>58,67</b>	<b>0,04</b>	<b>13,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>21,33</b>	<b>22,00</b>	<b>12,00</b>	<b>2,93</b>

2-ой завтрак

	<b>Обед</b>													
33	Свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,18	46,95	0,01	0,07	0,03	0,34	17,57	93,33	31,11	0,66
132	Рассольник "Дзенинградский" (перловка) со сметаной	150/10	2,25	3,38	15,08	101,25	0,00	3,53	0,00	0,23	19,50	57,75	9,75	0,30
325	Фрикадельки из птицы	80	13,24	3,87	13,55	18,024	0,36	40,68	0,288	0,68	52,92	417,6	81,7	5,07
520	Пюре картофельное	140	4,46	4,38	28,33	153,97	0,53	0	45	0,9	29,1	166,5	30,2	1,5
342	Компот и свежие плодов	180	0,075	0,15	20,62	84,53	0,01	0,23	136,17	0,63	10,50	2,83	2,83	0,55
701	Хлеб ржаной	20	1,34	0,27	8,07	43,34	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
702	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,27	8,07	43,33	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>23,42</b>	<b>15,35</b>	<b>97,89</b>	<b>491,40</b>	<b>0,99</b>	<b>44,51</b>	<b>181,48</b>	<b>3,53</b>	<b>136,09</b>	<b>779,15</b>	<b>164,46</b>	<b>8,83</b>

Полдник

773	Булочка "Веснушка"	50	3,70	2,40	24,40	135,00	0,03	0,00	7,27	0,58	7,11	23,38	4,87	0,39
685	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>3,87</b>	<b>2,40</b>	<b>36,90</b>	<b>183,33</b>	<b>0,03</b>	<b>1,83</b>	<b>7,27</b>	<b>0,58</b>	<b>79,61</b>	<b>80,05</b>	<b>16,54</b>	<b>1,06</b>
	<b>Всего</b>	<b>35,11</b>	<b>23,18</b>	<b>193,42</b>	<b>988,56</b>	<b>1,15</b>	<b>62,13</b>	<b>205,84</b>	<b>4,68</b>	<b>440,74</b>	<b>1062,18</b>	<b>225,33</b>	<b>14,17</b>	<b>1,17</b>

норма по санпин

29,4

32,9

142,1

980

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход						Энергет. гаммы (мг)						Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Вариант 6																		

Завтрак

к рецептур блуд при общеобразоват. школах под редакцией В. Т. Глапиной 2004 Сборник рецептур В.А. Тутельяна 2011

161	Каша рисовая молочная с сахаром	170	4,22	4,99	12,90	109,20	0,14	0,77	45,39	0,60	123,25	194,91	58,82	1,36
701	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
7	Сыр порция	7	3,48	4,42		54,00	0,06			0,05	10,80	44,28	16,56	0,83
685	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	365	10,12	10,28	40,67	290,73	0,2378	2,5983	45,39	0,94	211,55	312,305	90,593	3,157
2-ой Завтрак														
389	Сок фруктовый яблочный	150	3,26	0,00	15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00
	Итого	150	3,26	0,00	15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00

16	Нарезка овощная (помидор свежий)	50	0,40	0,05	1,40	7,50	31,07	0,07	0,03	0,34	51,11	93,33	31,11	1,33
139	Суп картофельный с бобовыми	180	3,75	3,36	13,38	100,20	0,09	5,70	0,01	0,00	420,15	92,85	27,98	1,35
390	Котлета рыбная "Любительская"	60	8,95	6,80	7,75	12,90	0,05	0,55	30,00	12,75	63,08	91,28	24,15	0,48
513	Рис припущенный с томатом	130	4,8	4,8	47,28	252,96	0,14	14,00	37,36	0,89	32,15	75,93	26,15	0,95
639	Компот из сухофруктов	180	0,08	0,03	17,93	72,32	0,00	0,05	1,13	0,05	6,32	3,72	1,46	0,13
701	Хлеб ржаной	20	1,34	0,27	8,07	43,34	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
702	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,27	8,07	43,33	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
	Итого	550	20,57	15,58	103,87	532,55	31,44	20,36	68,53	14,78	585,30	398,24	119,71	5,00
Полдник														
п.т.	Печенье	50	4,35	16,95	15,60	117,00	0,00	1,65	0,00	0,00	12,00	6,00	4,50	0,60
685	Чай с сахаром	150	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	200	0,17	0,00	12,50	48,33	0	3,4833	0	0	84,5	62,6666667	16,167	1,267
	Всего	34,21	25,86	172,19	934,62	31,69	29,86	114,06	15,72	893,32	773,21	228,86	9,42	
		29,4	32,9	142,1	980	норма по сангпн								

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход			Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		3	4	5	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2							7	8	9	10	11	12	13	14	15

Вариант 7  
Сборник рецептов блюд при общеобразоват. школах под редакцией В. Т. Глапиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тугельяна 2011

Завтрак

161	Каша гречневая молочная с сахаром	170	7,54	7,76	30,15	221	0,17	0,9	53,4	0,7	145,01	229,3	69,2	1,6
686	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
701	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
	Итого	380	9,9567	8,63	57,92	348,53	0,2033	2,7333	53,4	1	222,51	302,42	84,413	2,567
п.т.	Кисломолочный продукт	100	4,35	4,80	6,00	75,00	0,15	1,05	0,00	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15
	Итого	100	4,35	4,80	6,00	75,00	0,15	1,05	0,00	0,00	180,00	142,50	21,00	0,15

2-ой завтрак

70	Нарезка овощная (огурец соленый)	50	0,80	0,10	1,70	13,00	31,07	0,07	0,03	0,34	51,11	93,33	31,11	1,33
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180/10	2,03	5,85	9,38	93,75	0,07	14,41	0,01	0,00	9,80	53,00	19,90	0,93
436	Жаркое по-домашнему	125/25	12,10	11,80	10,25	196,00	0,36	40,68	0,29	0,68	52,92	417,60	81,70	5,07
689	Напиток лимонный	180	0,18	0,18	28,36	116,91	0,00	0,06	1,36	0,06	7,58	4,46	1,75	0,16
701	Хлеб ржаной	20	1,34	0,27	8,07	43,34	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
702	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,27	8,07	43,33	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
	Итого	530	17,79	18,47	65,92	506,33	31,58	55,21	1,68	1,83	133,91	609,53	143,32	8,24

Полдник

730	Блинчики со стуженым молоком	80/15	4,90	9,80	31,20	223,40	0,00	1,65	0,00	0,00	12,00	6,00	4,50	0,60
686	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	250	5,07	9,80	43,70	271,73	0,00	3,48	0,00	0,00	84,50	62,67	16,17	1,27
	Всего	37,17	41,70	173,44	1201,60	31,94	62,48	55,08	2,83	620,92	1117,12	284,90	12,22	

норма по сангипн

29,4

32,9

142,1

980

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества/			Энергет. ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Вариант 8

Завтрак

Сборник рецептов блюд при общепитании. Школа под редакцией В.Т.Лапиной 2004 Сборник рецептов В.А.Тугельяна 2011

161	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	170	5,80	7,20	21,40	190,00	0,13	0,24	68,75	0,69	148,93	185,11	21,30	7,17
701	Батон	30	2,25	0,87	15,27	79,20	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
685	Чай сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	350	8,22	8,07	49,17	317,5	0,16	2,07	68,75	0,99	226,43	258,23	36,51	8,14
389	Сок фруктовый яблочный	150	3,26	0,00	15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00
	Итого	100	3,26	0,00	15,15	63,00	0,02	3,42	0,14	0,00	11,97	0,00	2,39	0,00

Обед

16	Нарезка овощная (огурец свежий)	50	0,40	0,00	1,90	7,00	31,07	0,07	0,03	0,34	51,11	93,33	31,11	1,33
135	Суп из овощей со сметаной	180/10	2,25	3,38	15,30	102,75	0,07	5,12	0,01	0,00	33,30	65,70	21,30	1,16
165	Голубцы ленивые из птицы с соусом	80/20	6,80	5,30	6,30	100,00	1,40	0,00	141,10	3,92	86,40	46,60	84,18	5,04
330	Бобовые отварные (горох)	130	11,76	1,20	27,92	171,60	0,00	2,24	0,00	0,16	14,40	8,00	3,20	0,48
639	Компот из сухофруктов	180	0,08	0,03	17,93	72,32	0,00	0,05	1,13	0,05	6,32	3,72	1,46	0,13
701	Хлеб ржаной	20	1,34	0,27	8,07	43,34	0,05	0,00	0,00	0,45	7,50	24,68	5,32	0,45
702	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,27	8,07	43,33	0,03	0,00	0,00	0,30	5,00	16,45	3,55	0,30
	Итого	600	23,98	10,44	85,48	540,34	32,62	7,48	142,27	5,22	204,03	258,49	150,11	8,90

Полдник

п.т.	Вафли	50	5,10	5,30	26,10	174,00	0,06	1,31	29,63	1,25	25,59	52,13	11,05	0,75
685	Чай с сахаром	180	0,17	0,00	12,50	48,33	0,00	1,83	0,00	0,00	72,50	56,67	11,67	0,67
	Итого	200	5,27	5,30	38,60	222,33	0,06	3,14	29,63	1,25	98,09	108,80	22,72	1,42
	Всего	40,72	23,81	188,40	1143,21	32,86	16,11	240,79	7,46	540,52	625,51	211,73	18,45	

норма по сангипи

980

29,4 32,9 142,1





