

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Решетниковская основная общеобразовательная школа»
структурное подразделение «Решетниковский детский сад»
Слободо-Туринского муниципального района Свердловской области
ИНН 6651002672 КПП 667601001

623946 Свердловская область, Слободо-Туринский район, д. Решетникова, ул. Школьная, 25
тел.8(343) 61-27-2-24, rehetnsoh2@mail.ru



Утверждаю

Директор

МКОУ «Решетниковская ООШ»

/ Ф.Ш.Ахмидулина

Приказ № 51 от «2» 02 2022г.

10 – дневное меню

Д.Решетникова

2022г.

1 день, неделя – первая,

Номер рецептуры или ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал.)
	Завтрак					
ТК № 8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,38	7,41	27,2	201
ТК № 13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7
ТК № 3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,0
	<i>Итого за прием</i>		14,3	13,22	54,56	394
Второй завтрак 10.00	Сок или фрукты в ассортименте	100,0	0,4	0,4	9,8	42,7
	Обед					
ТК № 6/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,94	3,97	5,56	60,6
ТК № 9/2	Рассольник со сметаной	250	1,79	3,27	11,69	84,0
ТК № 27/8	Кнели мясные паровые	80	13,23	13,05	4,71	189,0
ТК № 6/3	Картофельное пюре с морской капустой	150	2,55	4,12	15,45	110
ТК № 6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5
	<i>Итого за прием</i>		22,96	25,04	78,87	632
	Полдник					
ТК № 2/6	Омлет запеченный или паровой	80	7,81	10,52	1,39	131
ТК № 10/10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	34,8
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
	<i>Итого за прием</i>		9,56	10,68	39,04	382
	<i>Итого за день</i>		46,76	59,05	182,3	1450
	Норма (Дошкольная организация от 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.2660-10)		40,5	45	195,75	1350

2 день, неделя – первая,

Номер рецептуры или ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал.)
	Завтрак					
ТК № 3/4	Каша гречневая вязкая	100	3,07	2,69	13,35	91,14
ТК № 12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61,02
ТК № 1/13	Хлеб с маслом	30/10	1,94	3,85	11,74	90,44
	<i>Итого за прием</i>		6,41	7,96	36,32	242,60
Второй завтрак 10.00	Сок или фрукты в ассортименте	100,0	0,4	0,4	9,8	42,68
	Обед					
ТК № 31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0,88	4,08	5,83	63,78
ТК № 5/2	Свекольник со сметаной	250	2,17	5,46	14,59	115,1
ТК № 23/8	Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	85	9,14	9,94	5,43	148
ТК № 18/3	Рагу из овощей	150	2,34	3,69	13,49	96,27
ТК № 9/10	Кисель из сухофруктов	200	0,99	0,05	28,6	114,9
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	<i>Итого за прием</i>		19,5	23,83	97,55	654,2
	Полдник					
ТК № 3/7	Рыба, припущенная с молоком и овощами.	80	9,2	2,04	2,02	62,86
	Кисло-молочные продукты в ассортименте	200	5,8	6,4	9,4	116,5
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
	<i>Итого за прием</i>		16,65	8,59	23,72	237,66
	<i>Итого за день</i>		42,56	40,38	157,59	1134,46
	Норма (Дошкольная организация от 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.2660-10)		40,5	45	195,75	1350

3 день, неделя – первая,

Номер рецептуры или ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал.)
	Завтрак					
ТК № 10/4	Каша перловая вязкая с маслом сливочным	200	6,61	5,72	36,01	223
ТК № 14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	134
ТК № 3/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103,0
	<i>Итого за прием</i>		15,39	12,13	72,92	460
Второй завтрак 10.00	Сок или фрукты в ассортименте	100,0	0,4	0,4	9,8	43
	Обед					
ТК № 2/1	Горошек зеленый с яйцом	50/20	5,05	4,05	4,31	74
ТК № 8/2	Щи из свежей капусты (вегетарианский) со сметаной	250	1,95	3,19	8,06	68,0
ТК № 13/8	Бифштекс рубленый паровой	80	17,87	17,42	0,33	230
ТК № 4/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,82	4,11	17,09	117
ТК № 6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	47
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	70
	<i>Итого за прием</i>		32,14	29,4	71,25	678
	Полдник					
ТК № 15/3	Свекла, тушенная в молочном соусе	100	2,18	2	11,11	69
ТК № 10/10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35
ТК № 5/12	Ватрушка с творогом	50	6,57	6,21	20,15	162
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58
	<i>Итого за прием</i>		10,44	8,37	52,65	324
	<i>Итого за день</i>		57,97	49,9	196,82	1462
	Норма (Дошкольная организация от 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.2660-10)		40,5	45	195,75	1350

4 день, неделя – первая,

Номер рецептуры или ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал.)
	Завтрак					
ТК № 9/5	Запеканка из творога	120	20,28	11,52	15,85	209
ТК № 13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7
ТК № 1/13	Хлеб с маслом	25	1,62	3,21	9,78	75,4
	<i>Итого за прием</i>		24,91	17,61	38,99	373,1
Второй завтрак 10.00	Сок или фрукты в ассортименте	100,0	0,4	0,4	9,8	42,7
	Обед					
ТК № 19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	1,28	6,62	1,71	71,2
ТК № 14/2	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	6,55	10,36	108
ТК № 26/8	Суфле из мяса говядины	80	18	13,6	2,2	203
ТК № 7/3	Капуста отварная с маслом	150	2,79	3,78	6,13	68,5
ТК № 9/10	Кисель из сухофруктов	200	0,99	0,05	28,6	115
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5
	<i>Итого за прием</i>		29	31,2	72,2	682
	Полдник					
ТК № 13/3	Морковь, тушенная с черносливом	150	2,24	6	19,84	139
ТК № 12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61
ТК № 7/12	Ватрушка с яблоком	35	2,39	2,99	16,32	190
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
	<i>Итого за прием</i>		7,68	10,56	59,69	448,3
	<i>Итого за день</i>		61,59	59,37	170,88	1503,4
	Норма (Дошкольная организация от 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.2660-10)		40,5	45	195,75	1350

5 день, неделя – первая,

Номер рецептуры или ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал.)
	Завтрак					
ТК № 5\4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,31	5,09	27,51	178
ТК № 14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	134
ТК № 3/13	Хлеб с сыром	30\10	4,91	2,93	14,01	103,0
	<i>Итого за прием</i>		14,09	11,5	64,43	415
Второй завтрак 10.00	Сок или фрукты в ассортименте	100,0	0,4	0,4	9,8	42,7
	Обед					
ТК № 13/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,65	4	6,06	61,7
ТК № 24/2	Суп-пюре из птицы	250	11,33	11,7	7,96	183
ТК № 10/7	Кнели рыбные паровые	80	11,39	5,82	4	114
ТК № 2/3	Картофель в молоке	150	3,36	3,9	18,78	125
ТК № 6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5
	<i>Итого за прием</i>		31,18	26,05	78,26	671,8
	Полдник					
ТК № 38/3	Запеканка морковная	200	5,18	6,04	33,74	208
	Кисло-молочные продукты в ассортименте	100	2,9	3,2	4,7	58,3
	Хлеб пшеничный	30	1,65	0,15	12,3	58,3
	<i>Итого за прием</i>		9,73	9,38	50,74	324
	<i>Итого за день</i>		55	46,93	193,43	1410,8
	Норма (Дошкольная организация от 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.2660-10)		40,5	45	195,75	1350

6 день, неделя – вторая,

Номер рецептуры или ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал.)
	Завтрак					
ТК № 19/4	Каша молочная (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	5,95	6,03	27,41	188
ТК № 13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7
ТК № 1/13	Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,7	106,0
	<i>Итого за прием</i>		11,23	13,4	54,46	382
Второй завтрак 10.00	Сок или фрукты в ассортименте	100,0	0,4	0,4	9,8	42,7
	Обед					
ТК № 10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,69	3,97	6,59	63,5
ТК № 7/2	Щи из свежей капусты с крупой и сметаной	250	2,02	5,37	9,61	94,5
ТК № 2/9	Мясо кур отварное в соусе	100	12,16	13,12	2,07	175
ТК № 1/3	Картофель отварной	120	2,31	3,36	17,5	111
ТК № 6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5
	<i>Итого за прием</i>		21,63	26,45	77,22	632
	Полдник					
ТК № 5/8	Плов из отварного мяса говядины	250	18,6	18,20	43,53	415
ТК № 10/10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	34,8
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
			20,29	18,36	64,69	572,79
	<i>Итого за день</i>		53,15	58,21	196,37	1247,49
	Норма (Дошкольная организация от 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.2660-10)		40,5	45	195,75	1350

7 день, неделя – вторая,

Номер рецептуры или ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал.)
	Завтрак					
ТК № 11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	31,23	205,6
ТК № 14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	133,9
ТК № 3/13	Хлеб с сыром	3/10	4,91	2,93	14,01	103,4
	<i>Итого за прием</i>		15,31	12,37	68,15	442,9
Второй завтрак 10.00	Сок или фрукты в ассортименте	100,0	0,4	0,4	9,8	42,68
	Обед					
ТК № 20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,95	4,08	63,35
ТК № 27/2	Суп-пюре из разных овощей	250	3,35	4,46	11,81	100,4
ТК № 21/8	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	85	9,42	9,67	8,04	156,7
ТК № 8/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,85	13,56	91,81
ТК № 9/10	Кисель из сухофруктов	200	0,99	0,05	28,6	114,9
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	<i>Итого за прием</i>		22,03	22,58	89,29	643,31
	Полдник					
ТК № 13/7	Пюре из рыбы (минтай)	80	7,71	4,65	2,14	81,21
ТК 43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	32,41	187,8
ТК № 11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9	34,63
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
	<i>Итого за прием</i>		14,75	8,58	55,85	361,9
	<i>Итого за день</i>		52,5	43,53	223,1	1448,11
	Норма (Дошкольная организация от 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.2660-10)		40,5	45	195,75	1350

8 день, неделя – вторая,

Номер рецептуры или ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал.)
	Завтрак					
ТК № 7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	247
ТК №12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61
ТК № 1/13	Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,7	106
	<i>Итого за прием</i>		9,71	11,72	67,28	414
Второй завтрак 10.00	Сок или фрукты в ассортименте	100,0	0,4	0,4	9,8	42,7
	Обед					
ТК №5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,01	3,97	5,91	63
ТК № 26/2	Суп-пюре из моркови	250	3,18	4,98	10,37	97,9
ТК № 28/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	13,1	12,9	5,9	192
ТК 43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,31	3,77	32,41	188
ТК № 6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,7
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5
	<i>Итого за прием</i>		27,05	26,25	96,05	728,7
	Полдник					
ТК № 8/5	Сырники с морковью	120	15,65	10,92	12,97	211
	Кисло-молочные продукты в ассортименте	100	2,9	3,2	4,7	58,3
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
	<i>Итого за прием</i>		20,2	26,53	29,97	327,6
	<i>Итого за день</i>		56,96	64,5	193,3	1470,3
	Норма (Дошкольная организация от 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.2660-10)		40,5	45	195,75	1350

9 день, неделя – вторая,

Номер рецептуры или ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал.)
	Завтрак					
ТК № 6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,38	7,86	29,47	219
ТК № 13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,7
ТК № 3/13	Хлеб с сыром	3/10	4,91	2,93	14,01	103
	<i>Итого за прием</i>		15,3	13,67	56,84	410,7
Второй завтрак 10.00	Сок или фрукты в ассортименте	100,0	0,4	0,4	9,8	42,7
	Обед					
ТК № 16/1	Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом	60	2,03	4,99	5,62	75,4
ТК № 4/2	Борщ с морской капустой со сметаной	250	2,07	5,44	9,94	96,5
ТК № 3/8	Мясо говядины. Тушеное с овощами	200	15,72	15,6	19,81	284
ТК № 9/10	Кисель из сухофруктов	200	0,99	0,05	28,6	115
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,5
	<i>Итого за прием</i>		24,78	26,74	87,17	687
	Полдник					
ТК № 37/7	Запеканка капустная	200	6,91	9,34	28,33	225
ТК № 10/10	Чай	200	0,04	0,01	9,09	34,8
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
	<i>Итого за прием</i>		8,6	9,5	49,72	318
	<i>Итого за день</i>		49,07	50,31	203,5	1415,7
	Норма (Дошкольная организация от 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.2660-10)		40,5	45	195,75	1350

10 день, неделя – вторая,

Номер рецептуры или ТТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность (ккал.)
	Завтрак					
ТК № 14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,97	5,26	30,7	195
ТК № 14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	134
ТК № 1/13	Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,7	106
	<i>Итого за прием</i>		11,78	12,59	65,4	419,3
Второй завтрак 10.00	Сок или фрукты в ассортименте	100,0	0,4	0,4	9,8	42,7
	Обед					
ТК № 32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,79	6,7	6,06	91,94
ТК № 23/2	Суп молочный с овощами	200	3,95	4,6	12,7	107,4
ТК № 1/9	Мясо кур отварное (порц. без кости)	50	11,82	11,18	0,11	148,3
ТК № 36/3	Гарнир овощной сборный	150	3,92	3,94	16,6	117,6
ТК № 6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	<i>Итого за прием</i>		25,93	27,05	76,97	653,39
	Полдник					
ТК № 9/5	Запеканка из творога	120	20,28	11,52	15,85	209
ТК № 11/10	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9	34,63
	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
	<i>Итого за прием</i>		22,01	22,29	71,95	301,93
	<i>Итого за день</i>		59,72	61,93	214,52	1374,62
	Норма (Дошкольная организация от 3-7 лет. СанПиН 2.4.1.2660-10)		40,5	45	195,75	1350