

Приложение 1 к приказу
059-08\63-01.10-ОД\4-148 от 06.04.2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ № 44» г.Перми
Щелокова С.В.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МАОУ «СОШ № 44» г.Перми структурного подразделения
детский сад «Школа Рыцарей и Принцесс»

(разработано на основе сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.)

Весна – лето

День 1

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша дружба молочная	200	8,53	11,5	38,23	93,57	1,37	271
Чай с молоком (1 вариант)	180	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	508
Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,00	125
масло	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0,00	119
2 завтрак							
Сок	200	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	532
Обед							
Салат из св. капусты с морковью	30	0,36	1,41	2,31	23,4	2,88	3
Суп из овощей	200	1,17	3,97	4,40	62,16	9,79	153
Кура в соусе с томатом	120	10,38	9,77	8,08	103,19	1,23	415
Каша гречневая	100	13,16	13,12	36,43	311,65	0,40	416
Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0,00	27,40	111,84	0,15	522
Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	16,70	87,00	0,00	123
Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	529
Сдоба обыкновенная	60	5,06	3,32	35,74	192,89	0,00	584
Ужин							
Рагу из овощей	200	3,43	14,50	16,85	215,70	13,34	210
Чай с молоком	180	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65	507
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	122
Итого за 1 день		50,92	61,74	269,02	1744,14	31,73	

День 2

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша овсяная из геркулеса жидкая	200	7,16	8,98	28,83	227,19	1,53	281
Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	180	2,79	0,04	19,80	90,56	1,00	514
Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,00	125
сыр	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,07	114
2 завтрак							
Фрукт	150	0,40	0,40	10,40	45,00	10,00	126
Обед							
Свекольник	200	1,74	3,53	9,67	92,62	6,99	145
Макароны отварные	100	2,74	4,46	42,95	102,00	22,10	435
Печень тушенная	110	12,54	11,8	10,01	196,46	0,00	391
Напиток из шиповника	180	0,68	0,00	23,05	94,90	60,00	533
Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	16,70	87,00	0,00	123
Полдник							
кефир	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	531
Кондитерское изделие	60	4,08	7,32	41,21	247,04	0,08	593
Ужин							
Пудинг творожный / соус	150/50	22,55/0,2	21,13/0	14,54/32,5	309,05/131	0,5	327
Чайс лимоном	180	0,06	0,01	15,25	62,50	2,80	506
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	122
Итого за 2 день		70,24	56,34	298,02	2076,62	117,31	

День 3

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	7,42	7,26	36,39	243,73	1,38	279
Какао с молоком	180	0,06	0,01	15,25	62,50	2,80	506
Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,00	125
масло	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0,00	119
2 завтрак							
Сок	200	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	532
Обед							
Салат из св. помидор	50	0,5	5,1	1,73	55,87	10,24	21
Рассольник ленинградский	200	1,66	4,28	8,20	89,49	13,28	146
Картофельное пюре	130	2,66	5,51	12,21	125,92	4,42	441
Рыба припущенная	70	8,89	10,45	6,30	154,81	0,57	422
Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0,00	27,40	111,84	0,15	522
Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	16,70	87,00	0,00	123
Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	529
Булочка	40	5,41	2,14	29,03	157,02	0,02	566
Ужин							
Салат из моркови яблок	50	0,455	5,1	3,575	62,68	2,12	8
Омлет натуральный	130	11,2	17,2	3,04	211,76	0,00	311
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	15,04	0,00	505
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	122
Итого за 3 день		57,35	57,52	292,41	1924,62	25,2	

День 4

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша ячневая молочная	200	7,16	8,98	28,83	227,19	1,53	281
Чай с молоком	180	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65	507
Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,00	125
сыр	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,07	114
2 завтрак							
Фрукт	150	0,40	0,40	10,40	45	10,00	126
Обед							
Суп с клецками	200	1,66	4,19	11,55	90,60	1,08	170
Капуста тушеная	130	4,80	5,40	29,33	61,02	0,00	432
Котлета мясная	70	14,63	13,38	5,41	200,58	13,99	408
Напиток из шиповника	180	0,68	0,00	23,05	94,90	60,00	533
Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	16,70	87,00	0,00	123
Полдник							
Йогурт питьевой	200	5,60	4,38	8,18	94,52	1,40	530
Булочка домашняя	60	7,50	9,80	74,40	417,00	0,00	604
Ужин							
Салат из св. овощей	50	1,71	5,09	9,31	9,55	8,45	60
Рыба, запеченная в омлете	100	16,87	10,03	2,28	166,87	0,07	348
Чайс лимоном	180	0,06	0,01	15,25	62,50	2,80	506
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	122
Итого за 4 день		74,05	67,27	289,58	1861,15	100,04	

День 5

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша гречневая молочная, жидкая	200	7,99	9,90	35,91	266,89	1,46	282
Чай с молоком	180	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65	507
Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,00	125
масло	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0,00	119
Сок	200	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	532
Обед							
Салат витаминный	50	1,28	10,10	6,85	124,49	5,93	61
Суп крестьянский с крупой	200	1,62	4,21	9,09	85,27	8,88	169
Жаркое по домашнему	180	23,28	23,50	18,87	380,10	3,96	387
	20	0,52	1,18	1,56	19,32	0,09	448
Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0,00	27,40	111,84	0,15	522
Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	16,70	87,00	0,00	123
Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	529
Булочка молочная	60	1,12	1,32	30,92	141,9	0,00	602
Ужин							
Суп молочный с вермишелью	200	9,91	9,37	30,60	246,45	0,12	306
Чай с сахаром	200	0,00	0,0	0,00	15,04	0,00	505
хлеб пшеничный	50	3,80	0,040	24,60	117,50	0,00	122
Итого за 5 день		62,32	73,05	242,91	1905,94	23,74	

День 6

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша манная молочная	200	9,15	12,65	32,89	285,31	11,43	263
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	15,04	0,00	505
Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,00	125
масло	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0,00	119
2 завтрак							
Сок	200	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	532
Обед							
Салат из капусты с морковью	30	0,36	1,41	2,31	23,4	2,88	129
Щи из. Св. капусты	200	1,38	3,54	5,92	65,83	15,21	157
Плов из отварной птицы	100	4,80	5,40	29,33	61,02	0,00	432
	70/30	10,38	8,08	4,08	103,19	1,23	415
Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0,00	27,40	111,84	0,15	522
Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	16,70	87,00	0,00	123
Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	529
Коржик молочный	60	3,00	24,5	29,76	166,8	0,00	604
Ужин							
Овощи тушеные	200	22,52	22,47	54,29	567,39	50,70	182
Чайс лимоном	180	0,06	0,01	15,25	62,50	2,80	506
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	122
Итого за 6 день		66,8	90,28	265,5	1889,84	86,9	

День 7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша овсяная , молочная	200	5,27	11,31	22,69	215,27	1,32	275
Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,00	125
сыр	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,07	114
Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	180	2,79	0,04	19,80	90,56	1,00	514
2 завтрак							
Фрукт	150	0,40	0,40	10,40	45	10,00	126
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	200	0,98	5,00	3,26	66,26	2,68	71
Картофельное пюре	65	1,97	2,18	5,43	52,30	6,28	160
Капуста тушеная	65	12,90	11,36	8,22	186,72	0,00	399
Биток мясной	70	5,72	5,29	4,92	18,15	0,00	252
Напиток из шиповника	180	0,68	0,00	23,05	94,90	60,00	533
Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	16,70	87,00	0,00	123
Полдник							
Кефир	200	5,60	4,38	8,18	94,52	1,40	530
Кондитерское изделие	40	1,12	1,32	30,92	141,9	0,00	602
Ужин							
Запеканка творожная	150/50	29,66	22,65	29,94	444,69	0,39	335/405
Чай с молоком	180	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65	507
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	122
Итого за 7 день		80,07	69,51	238,4	1841,69	83,79	

День 8

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная жидкая	200	5,54	9,03	32,49	236,2	1,53	283
Какао с молоком (1 вариант)	180	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	508
Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,00	125
масло	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0,00	119
2 завтрак							
Сок	200	1,00	1,20	20,20	92,00	2,00	532
Обед							
Рассольник домашний	200	1,67	4,29	10,21	97,87	9,48	148
Макароны отварные	130	2,66	5,51	12,21	125,92	4,42	441
Котлета любительская (рыбная)	70	12,48	3,11	6,03	102,03	0,74	357
Компот из св. яблок	180	0,56	0,00	27,40	111,84	0,15	522
Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	16,70	87,00	0,00	123
Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	529
Сдоба	60	5,97	6,57	33,60	217,41	3,14	567
Ужин							
Свежий огурец	200	1,71	5,09	9,31	9,55	8,45	60
Картофель запеченный	40	5,60	8,60	1,52	105,88	0,00	311
Чайс лимоном	180	0,06	0,01	15,25	62,50	2,80	506
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	122
Итого за 8 день		54,45	56,08	258,44	1707,01	33,86	

День 9							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша гречневая молочная	200	4,81	5,17	16,52	134,16	0,91	179
Чай с молоком	180	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	508
Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,00	125
сыр	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,07	114
2 завтрак							
Фрукт	150	0,40	0,40	10,40	45	10,00	126
Обед							
Суп с клецками	200	1,42	4,11	8,99	81,66	10,71	142
Капуста тушеная	130	2,74	4,46	42,95	102,00	22,10	435
Кура отварная	70	15,21	12,65	2,35	184,09	0,73	374
Напиток шиповника	180	0,25	0,21	25,35	104,30	2,70	523
Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	16,70	87,00	0,00	123
Полдник							
Йогурт питьевой	200	10,00	6,40	17,00	174,00	1,20	531
Кондитерское изделие	40	3,00	5,12	29,76	178,70	0,00	604
Ужин							
Лапшевник с творогом	150	2,21	9,60	14,45	165,59	11,86	440
Соус сладкий	50	14,49	2,36	5,72	102,20	0,24	356
Чай с сахаром	180	1,36	0,00	29,02	121,52	0,00	517
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	122
Итого за 9 день		70,03	55,26	282,61	1815,81	61,17	
День 10							
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша рисовая вязкая	200	5,2	10,67	38,27	271,26	2,43	270
Чай с лимоном	180	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	508
Батон	25	1,87	0,72	12,85	65,5	0,00	125
масло	5	0,03	4,12	0,04	37,4	0,00	119
2 завтрак							
Сок	200	1,00	1,20	20,20	92,00	2,00	532
Обед							
Салат из моркови	50	1,65	5,95	4,11	77,11	3,76	65
Суп картофельный с бобовыми (1 вариант)	200	1,94	3,60	7,94	80,60	9,81	158
Рагу из птицы	175	10,40	12,62	16,44	229,02	10,16	417
Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0,00	27,40	111,84	0,15	522
Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	16,70	87,00	0,00	123
Полдник							
Молоко кипяченое	200	5,71	5,30	17,25	143,14	0,91	517
Булочка молочная	60	4,90	2,32	28,95	156,09	0,13	580
Ужин							
Лапшевник с сыром	200	5,71	5,25	17,25	143,13	0,91	180
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	15,04	0,00	505
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	122
Итого за 10 день		48,68	53,2	257,95	1744,92	30,91	
Итого за весь период		634,91	640,25	2694,84	18222,2	594,65	
среднее за 10 дней		63,49	64,03	269,48	1822,22	59,47	