



Утверждаю:

Директор «Школа-сад» с. Чухлэм

М.Н. Пономаревская -М.Н. Пономаревская

01.09.2023

Примерное десятидневное меню

«Школа-сад» с. Чухлэм

Для дошкольных групп

Примерное меню составлено на основании:

«Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений»

Пермь 2008 года Уральский региональный центр питания

День №1 - понедельник- завтрак:												
	Каша рисовая молочная жидкая	153,5	200	3,84	5,12	4,96	6,62	24,46	32,61	157,60	210,11	0,93
114	хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,78	19,70	70,50	94,00	0,00
365	масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,60	3,60	0,05	0,05	33,00	33,00	0,00
366	Сахар-песок	10	15	2,32	3,48	2,95	4,43	0,00	0,00	33,40	54,60	0,16
262	чай с молоком	150	200	2,09	2,79	1,97	2,55	9,95	13,27	65,44	87,25	0,68
	ИТОГО:	348,5	465	10,58	14,48	13,72	17,52	49,24	65,63	359,94	478,98	1,75
День №1 - понедельник- 2 ой завтрак:												
	Фруктовый сок	100	100	1	1	0,1	0,1	2,9	2,9	18	18	4
	ИТОГО:	100	100	1	1	0,1	0,1	2,9	2,9	18	18	4
День №1 - обед:												
36	Суп картофельный с горохом	150	200	1,4	1,87	2,33	3,11	8,17	10,89	59,27	79,03	3,2
217	фрикадельки куриные	60	70	9,89	11,54	12,75	14,67	5,23	6,47	176,76	206,23	0,26
194	Макаронные изделия отварные	75	100	2,76	3,68	2,64	3,53	17,66	23,55	105,54	140,73	0,022
246	овощи натуральные	40	50	0,44	0,55	0,08	0,1	1,1	2,3	9,2	11,5	14
240	комлот из свежих плодов или ягод	150	180	0,12	0,14	0	0	11,24	13,49	45,48	54,57	2,7
115	Хлеб ржаной	30	38	2	2,5	0,6	0,76	10	12,7	52	66	0
	ИТОГО:	505	638	16,61	20,28	18,4	22,37	53,4	69,4	448,25	558,06	20,182
День №1 Поддник :												
251	кисломолочные продукты	150	180	4,2	5,04	4,78	5,74	6,13	7,36	64,39	101,27	1,05
274	Булочка домашняя	45	60	3,29	4,37	7,07	7,7	27,67	38,8	171,58	228,02	0,11
	ИТОГО:	195	240	7,49	9,41	11,85	13,44	33,8	46,16	255,97	329,29	1,16
	ИТОГО за день:	1148,50	1443,00	35,68	45,17	44,07	53,43	139,34	184,09	1082,16	1384,33	27,09
День №2 - завтрак:												
34	Каша "Дружба"	153,5	200	4,91	6,55	6,25	8,33	26,31	35,09	180,83	241,11	0,22
34	каша пшеничная молочная жидкая	153,5	200	4,53	6,04	5,43	7,27	25,72	34,29	170,37	227,16	0,29
114	батон нарезной	30	40	2,25	3,00	0,87	1,16	16,30	21,76	78,00	105,00	0,00
365	масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,60	3,60	0,05	0,05	33,00	33,00	0,00
254	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,05	1,40	1,20	1,60	13,01	17,35	67,00	89,32	0,09
	ИТОГО:	492	645	12,79	17,04	17,35	21,96	81,39	108,54	529,2	695,59	0,6
День №2 - 2 ой завтрак:												
	Свежий фрукт	81	85	0,32	0,34	0,00	0,00	8,00	8,30	30	32,00	8,10
	ИТОГО:	81	85	0,32	0,34	0	0	8	8,3	30	32	8,1
День №2 - обед:												
27	рассольник ленинградский говядиной	150	200	7,04	9,38	9,53	12,57	19,43	25,9	130,56	174,68	10,07
134	котлеты рыбные	60	70	8,87	10,36	1,65	1,93	5,81	6,79	73,55	85,93	0,27
206	Картофельное пюре	75	100	1,6	2,13	1,03	4,04	11,65	15,53	80,23	106,97	3,2
200	салата тушеная	40	50	1,04	1,31	1,1	1,62	5,38	6,73	34,86	43,58	19

113	салат из смеси сухофруктов	114	180	0,5	0,56	0	0	25,101	27,89	102,41	111,79	0,13
115	Хлеб рисовой	30	38	2	2,5	0,6	0,76	10	12,7	52	66	0
		505	638	21,05	26,24	16,11	20,92	77,371	95,54	473,61	590,35	32,67
День №2 Полдник :												
255	Молоко иланенное	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31	0,375
	кондитерское изделие	20	30	1,48	2,2	2	3	15,2	22,8	81	121,5	
	ИТОГО:	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31	0,375
	ИТОГО за день:	1228,00	1568,00	38,35	49,21	38,24	49,36	173,79	221,76	1120,79	1435,25	41,75
День №3 - завтрак:												
117	запеканка из творога со сгущенным молоком	100	150	4,19	5,03	4,79	5,74	7,03	8,44	87,98	105,58	0,38
260	чай с лимоном	150	200	0,5	0,07	0,07	0,01	11,48	15,31	46,2	61,62	2,18
114	батон нарезной	30	40	2,25	3,00	0,87	1,16	16,30	21,76	78,00	105,00	0,00
	ИТОГО:	280	390	6,94	8,1	5,73	6,91	34,81	45,51	212,18	272,2	2,56
День №3- 2 ой завтрак:												
	Фруктовый сок	100	100	1	1	0,1	0,1	2,9	2,9	18	18	4
	ИТОГО:	100	100	1	1	0,1	0,1	2,9	2,9	18	18	4
День №3 - обед:												
41	суп картофельный с рыбой	150	200	7,93	10,57	2,47	3,29	4,02	5,36	69,74	92,99	3,77
178	котлеты куриные	60	70	9	11,02	10,66	12,45	6,42	7,52	159,32	186,09	0,12
112	картофель тушеный	100	120	2,2	2,64	6,11	7,33	15,11	18,13	126,11	151,33	8,26
211	овощи отварные	40	50	0,45	0,56	1,5	1,88	2,49	3,11	26,57	33,21	9,5
240	компот из свежих плодов или ягод	150	180	0,12	0,14	0	0	11,24	13,49	45,48	54,57	2,7
115	Хлеб рисовой	30	38	2	2,5	0,6	0,76	10	12,7	52	66	0
	ИТОГО:	530	658	21,7	27,43	21,34	25,71	49,28	60,31	479,22	584,19	24,35
День №3 Полдник :												
117	батон нарезной с повидлом	30/15	40/15	2,30	3,00	0,87	1,16	18,40	23,80	116,00	143,00	0,00
111	яблоко	150	180	1,02	1,22	0	0	21,76	26,12	87,14	104,57	0
	ИТОГО:	150	180	3,32	4,22	0,87	1,16	40,16	49,92	203,14	247,57	0
	ИТОГО за день:	1060,00	1328,00	32,96	40,75	28,04	33,88	127,15	158,64	912,54	1121,96	30,91
День №4 - завтрак:												
9	салат из моркови	40	50	0,46	0,57	4,03	5,04	4,15	5,19	54,72	68,40	3,52
115	омлет с сыром	98	98	11	11	15,9	15,9	1,73	1,73	195,63	195,63	0,2
114	хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,78	19,70	70,50	94,00	0,00
365	масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,60	3,60	0,05	0,05	33,00	33,00	0,00
262	чай с молоком	150	200	2,09	2,79	1,97	2,55	9,95	13,27	65,44	87,25	0,68
	ИТОГО:	323	393	15,88	17,45	26,74	27,41	30,66	39,94	419,29	478,28	4,4

	Свежий фрукт	81	85	0,32	0,34	0,00	0,00	8,00	8,30	30	32,00	8,10
	ИТОГО:	81	85	0,32	0,34	0	0	8	8,3	30	32	8,1
День №4 - обед:												
27	борщ из капусты с картофелем и говядиной	150	200	5,16	6,88	6,75	9	6,49	8,65	107,46	143,29	6,92
180	Жаркое по-домашнему	150	190	21,16	24,76	18,98	19,98		28,29	338,56	392,02	20,3
18	горошек зелёный консервированный для подгарнировки	30	50	0,94	1,56	0,99	1,65	2,1	3,5	23,36	38,94	0,73
238	компот из свежих ягод	150	180	0,23	0,28	0,05	0,06	13,56	16,28	55,62	66,75	12
115	Хлеб ржаной	30	38	2	2,5	0,6	0,76	10	12,7	52	66	0
	ИТОГО:	510	658	8,33	35,98	27,37	31,45	32,15	69,42	577	707	39,95
День №4 Полдник :												
295	шанежка наливная с яйцом	45	60	3,87	5,15	1,47	1,95	21,62	28,75	112,24	149,28	0,075
237	соки общепит, фруктовые, ягодные	150	180	1,5	1,8	0,15	0,18	4,35	5,22	27	32,4	6
	ИТОГО:	195	240	5,37	6,95	1,62	2,13	25,97	33,97	139,24	181,68	6,075
	ИТОГО за день:	1109,00	1376,00	29,90	60,72	54,73	60,99	96,78	151,63	1165,53	1398,96	58,53
День №5 - завтрак:												
91	Каша пшеничная молочная жидкая	153,5	205	5,58	7,44	6,05	8,07	26,46	35,28	182,94	243,92	0,21
114	хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,78	19,70	70,50	94,00	0,00
365	масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,60	3,60	0,05	0,05	33,00	33,00	0,00
248	Какао с молоком(1 вариант)	150	200	2,83	3,77	2,95	3,93	19,46	25,95	115,48	153,92	0,75
	ИТОГО:	368,5	490	10,74	14,3	12,84	15,92	60,75	80,98	401,92	524,84	0,96
	Фруктовый сок	100	100	1	1	0,1	0,1	2,9	2,9	18	18	4
	ИТОГО:	100	100	1	1	0,1	0,1	2,9	2,9	18	18	4
День №5 - обед:												
23	салат из свеклы	30	50	0,43	0,72	1,53	2,55	2,85	4,76	22,61	37,68	0,71
69	суп из овощей с курой	150	200	1,72	2,29	3,63	4,84	7,55	10,07	72,51	96,69	3,48
135	котлеты рыбные любительские	60	70	7,39	9,33	2,38	2,78	4,08	4,77	69,64	81,36	0,68
163	рис отварной	110	130	2,85	3,37	3,73	4,4	29,54	34,91	165,13	195,16	0,14
115	Хлеб ржаной	30	38	2	2,5	0,6	0,76	10	12,7	52	66	0
240	компот из свежих плодов или ягод	150	180	0,12	0,14	0	0	11,24	13,49	45,48	54,57	2,7
	ИТОГО:	530	668	14,51	18,35	11,87	15,33	65,26	80,7	427,37	531,46	7,71
289	ватрушка с повидлом	45	60	5,32	7,08	1,98	2,63	31,44	41,81	164,71	219,07	0,03
251	кисломолочные продукты	150	180	4,2	5,04	4,78	5,74	6,13	7,36	84,39	101,27	1,05
	ИТОГО:	195	240	9,52	12,12	6,76	8,37	37,57	49,17	249,1	320,34	1,08
	ИТОГО за день:	1189,50	1533,00	35,77	45,77	31,57	39,72	166,48	213,75	1096,39	1394,64	13,75
День №6 - завтрак:												
86	каша гречневая вязкая на молоке	153,5	205	6	7,94	6,16	8,21	26,35	35,13	184,62	246,17	0,37

110	овощи вареные	20	20	2,54	2,54	2,3	2,3	0,14	0,14	31,4	31,4	0
114	хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,78	19,70	70,50	94,00	0,00
365	масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,60	3,60	0,05	0,05	33,00	33,00	0,00
262	чай с молоком	150	200	2,09	2,79	1,97	2,55	9,95	13,27	65,44	87,25	0,68
	ИТОГО:	517	685	12,96	16,36	14,27	16,98	51,27	68,29	384,96	491,82	1,05
	Фрукты	81	85	0,32	0,34	0	0	8	8,3	30	32	8,1
	ИТОГО:	81	85	0,32	0,34	0	0	8	8,3	30	32	8,1
День №6- обед:												
56	щи из свежей капусты с картофелем	150	200	5,27	7,03	6,54	8,72	6,38	8,51	105,5	140,66	9,18
217	суфле из кур	60	70	22,31	24,65	25,82	28,55	1,51	1,67	327,56	362,26	1,06
206	Картофельное пюре	110	130	2,34	2,77	4,44	5,25	17,08	20,19	117,67	139,06	4,7
211	овощи отварные	40	50	0,45	0,56	1,5	1,88	2,49	3,11	26,57	33,21	9,5
237	компот из апельсинов с яблоками	150	180	0,36	0,43	0,19	0,23	20,11	24,13	83,22	99,86	5,4
115	Хлеб ржаной	30	38	2	2,5	0,6	0,76	10	12,7	52	66	0
	ИТОГО:	540	668	32,73	37,94	39,09	45,39	57,57	70,31	712,52	841,05	29,84
	кондитерское изделие	20	30	1,48	2,2	2	3	15,2	22,8	81	121,5	
255	Молоко кипяченое	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31	0,375
	ИТОГО:	170	230	5,67	7,79	6,78	9,38	22,23	32,18	168,98	238,81	0,375
	ИТОГО за день:	1308,00	1668,00	51,68	62,43	60,14	71,75	139,07	179,08	1296,46	1603,68	39,37
День №7 - завтрак:												
96	каша пшеничная молочная	153	205	4,56	6,04	5,43	7,27	25,72	34,29	170,37	227,16	0,29
114	хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,78	19,70	70,50	94,00	0,00
365	масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,60	3,60	0,05	0,05	33,00	33,00	0,00
254	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,05	1,40	1,20	1,60	13,01	17,35	67,00	89,32	0,09
	ИТОГО:	338	450	7,94	10,53	10,47	12,79	53,56	71,39	340,87	443,48	0,38
	Фруктовый сок	100	100	1	1	0,1	0,1	2,9	2,9	18	18	4
	ИТОГО:	100	100	1	1	0,1	0,1	2,9	2,9	18	18	4
День №7- обед:												
41	суп картофельный с рыбой	150	200	7,93	10,57	2,47	3,29	4,02	5,36	69,74	92,99	3,77
174	тефтели из говядины с рисом	85	100	7,83	9,16	11,53	13,53	8,07	9,44	167,64	196,14	0,61
194	Макаронные изделия отварные	75	100	2,76	3,68	2,64	3,53	17,66	23,55	105,54	140,73	0,022
246	овощи натуральные	40	50	0,44	0,55	0,08	0,1	1,1	2,3	9,2	11,5	14
241	компот из смеси сухофруктов	150	180	0,5	0,56	0	0	25,101	27,89	102,41	113,79	0,13
115	Хлеб ржаной	30	38	2	2,5	0,6	0,76	10	12,7	52	66	0
	ИТОГО:	530	668	21,46	27,02	17,32	21,21	65,951	81,24	506,53	621,15	18,532
День №7 Полдник												

233	желе	150	180	1,02	1,22	0	0	21,76	26,12	87,14	104,57	0
	Пирожок с капустой	45	60	3,49	4,64	2,92	3,89	21,73	28,9	127,29	169,3	0,04
	ИТОГО:	195	240	4,51	5,86	2,92	3,89	43,49	55,02	214,43	273,87	0,04
	ИТОГО за день:	1163,00	1458,00	34,91	44,41	30,81	37,99	165,90	210,55	1079,83	1356,50	22,95
День №8 - завтрак:												
9	салат из моркови	40	50	0,46	0,57	4,03	5,04	4,15	5,19	54,72	68,40	3,52
130	сырники из творога запеченные со сгущенным молоком	130	150	22,46	25,1	7,2	8,5	40	48,25	315	370,7	0,26
114	батон нарезной	30	40	2,25	3,00	0,87	1,16	16,30	21,76	78,00	105,00	0,00
260	чай с лимоном	150	200	0,5	0,07	0,07	0,01	11,48	15,31	46,2	61,62	2,18
	ИТОГО:	350	440	25,67	28,74	12,17	14,71	71,93	90,51	493,92	605,72	5,96
	фрукты	81	85	0,32	0,34	0	0	8	8,3	30	32	8,1
	ИТОГО:	81	85	0,32	0,34	0	0	8	8,3	30	32	8,1
День №8 - обед:												

27	борщ из капусты с картофелем и говядиной	150	200	5,16	6,88	6,75	9	6,49	8,65	107,46	143,29	6,92
134	котлета рыбная	60	70	8,87	10,36	1,65	1,93	5,81	6,79	73,55	85,93	0,27
206	Картофельное пюре	110	130	2,34	2,77	4,44	5,25	17,08	20,19	117,67	139,06	4,7
211	овощи отварные	40	50	0,45	0,56	1,5	1,88	2,49	3,11	26,57	33,21	9,5
240	Компот из плодов или ягод сушеных	150	180	0,22	0,3	0	0	17	20,4	68,98	82,78	0,21
115	Хлеб ржаной	30	38	2	2,5	0,6	0,76	10	12,7	52	66	0
	ИТОГО:	520	658	19,04	23,37	14,94	18,82	58,87	71,84	446,23	550,27	21,6
251	кисломолочные продукты	150	180	4,2	5,04	4,78	5,74	6,13	7,36	84,39	101,27	1,05
271	булочка осенняя	45	60	3,29	4,37	5,32	7,07	27,67	36,8	171,58	228,2	0,15
	ИТОГО:	195	240	7,49	9,41	10,1	12,81	33,8	44,16	255,97	329,47	1,2
	ИТОГО за день:	1116,00	1393,00	52,52	61,86	37,21	46,34	172,60	214,81	1226,12	1517,46	36,86
День №9 - завтрак:												
110	омлет натуральный	98	98	8,74	8,74	13,57	13,57	2,28	2,28	165,81	168,81	0,29
18	горошен зелёный консервированный для поджаривки	30	50	0,94	1,56	0,99	1,65	2,1	3,5	23,36	38,94	0,73
114	хлеб пшеничный	30	40	2,28	3,04	0,24	0,32	14,78	19,70	70,50	94,00	0,00
365	масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,60	3,60	0,05	0,05	33,00	33,00	0,00
248	Какао с молоком(1 вариант)	150	200	2,83	3,77	2,95	3,93	19,46	25,95	115,48	153,92	0,75
	ИТОГО:	313	393	14,84	17,16	21,35	23,07	38,67	51,48	408,15	488,67	1,77
	Фруктовый сок	100	100	1	1	0,1	0,1	2,9	2,9	18	18	4
	ИТОГО:	100	100	1	1	0,1	0,1	2,9	2,9	18	18	4
День №9 - обед:												
69	суп картофельный с говядиной	150	200	4,04	5,38	4,32	5,77	5,26	7,02	105	139,98	6,9

217	фрикадельки куриные	60	70	9,89	11,54	12,75	14,87	5,23	6,47	176,76	206,23	0,26
200	тушёная капуста	110	130	2,88	3,4	3,56	4,2	14,81	17,48	95,88	113,31	52,32
246	овощи натуральные	40	50	0,44	0,55	0,08	0,1	1,1	2,3	9,2	11,5	14
238	компот из свежих ягод	150	180	0,23	0,28	0,05	0,06	13,56	16,28	55,62	66,75	12
115	Хлеб ржаной	30	38	2	2,5	0,6	0,76	10	12,7	52	66	0
	ИТОГО:	540	668	19,48	23,65	21,36	25,76	49,96	62,25	494,46	603,77	85,48
	День №9 - полдник											
255	Молоко кипяченое	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31	0,375
	пряник	20	30	1,48	2,2	2	3	15,2	22,8	81	121,5	
	ИТОГО:	170	230	5,67	7,79	6,78	9,38	22,23	32,18	168,98	238,81	0,375
	ИТОГО за день:	1123,00	1391,00	40,99	49,60	49,59	58,31	113,76	148,41	1089,59	1349,25	91,63
	День №10 - завтрак:											
86	наша гречневая вязкая на молоке	153,5	205	6	7,94	6,16	8,21	26,35	35,13	184,62	246,17	0,37
117	батон нарезной	30	40	2,25	3,00	0,87	1,16	16,30	21,76	78,00	105,00	0,00
365	масло сливочное	5	5	0,05	0,05	3,60	3,60	0,05	0,05	33,00	33,00	0,00
254	Кофейный напиток с молоком	150	200	1,05	1,40	1,20	1,60	13,01	17,35	67,00	89,32	0,09
	ИТОГО:	338,5	450	9,35	12,39	11,83	14,57	55,71	74,29	362,62	473,49	0,46
	Фруктовый сок	100	100	1	1	0,1	0,1	2,9	2,9	18	18	4
	ИТОГО:	100	100	1	1	0,1	0,1	2,9	2,9	18	18	4
	День №10 - обед:											
44	суп молочный с макаронными изделиями	150	200	4,19	5,8	4,59	6,12	14,18	19,73	117,06	156,08	0,27
241	Суфле из отварной говядины паровое	60	70	14,92	17,46	14,89	17,42	4,23	4,95	210,49	246,24	
206	Картофельное пюре	110	130	2,34	2,77	4,44	5,25	17,08	20,19	117,67	139,06	4,7
211	овощи отварные	40	50	0,45	0,56	1,5	1,88	2,49	3,11	26,57	33,21	9,5
115	Хлеб ржаной	30	38	2	2,5	0,6	0,76	10	12,7	52	66	0
238	компот из свежих ягод	150	180	0,23	0,28	0,05	0,06	13,56	16,28	55,62	66,75	12
	ИТОГО:	540	668	24,13	29,37	11,18	31,49	61,54	76,96	579,41	707,34	26,47
255	Молоко кипяченое	150	200	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31	0,375
255	запеканка творожная	100	100	4,19	4,19	4,79	4,79	7,03	7,03	87,98	87,98	0,38
	ИТОГО:	250	300	8,38	9,78	9,57	11,17	14,06	16,41	175,96	205,29	0,755
	ИТОГО за день:	1228,50	1518,00	42,86	52,54	32,68	57,33	134,21	170,56	1135,99	1404,12	31,69
	ИТОГО:											

	бел/ис	бел/сад	жир/л	жир/сад	угл/л	угл/сад	ккал/л	ккал/сад	С вит/л
10 дней	357,05	512,46	407,08	509,00	1429,08	1853,68	11205,40	13966,15	394,51
1 день	35,70	51,25	40,71	50,90	142,91	185,37	1120,54	1396,62	39,45