

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ с.Натальино
Машукаева Д.К.



**Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд
в структурном подразделении государственного
бюджетного общеобразовательного учреждения
с.Натальино детского сада «Весна».**

с.Натальино

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	10 день			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества ЯСЛИ			Энергетическая ценность	
				Пищевые вещества САД					Ккал	Пищевые вещества ЯСЛИ			
				Белки	Жиры	Углеводы				Белки	Жиры		Углеводы
Завтрак													
2011	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,04	3,62	0,065	43	6	0,04	3,62	0,065	43	
2011	190	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,39	4,2	28,3	169	150	3,3	4,06	21,24	136	
2011	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28	180	0,18	0	12,6	25,2	
2011	к/к	ХЛЕБ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за прием пищи:			426	13,325	10,75	45,55	473,38	366	0,8	0,22	3,33	255,44	
Обед													
2011	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8,6	8,4	14,33	167	230	5,16	5,04	8,6	100	
2010	306	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	180	14,5	9,8	14,5	250,1	150	12,08	8,16	12,08	208,41	
2011	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,44	0,02	27,76	113	150	0,33	0,015	20,82	84,75	
2012	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
2012	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за прием пищи:			680	18,516	19,28	75,184	551,6	590	37,84	0,39	2,84	174,3	
Полдник													
2011	206	ТВОРОЖНО- МАННАЯ ЗАПЕКАНКА	150	30,93	22,89	36	310,66	120	24,74	2,31	28,8	248,53	
		СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30					25					
2011	391	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	12,6	25,2	150	0,15	0	10,5	21	
Итого за прием пищи:			360	7,66	6,3	84,36	421,1	295	10,8	0	0	88,6	
Всего за день:			1466	40,3	36,5	253,3	1484,78	1251	103,44	0,6	7	549	

Сборник рецептур	№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	9 день			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
				Пищевые вещества					Пищевые вещества				
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углевод		ккал
Завтрак													
2011	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,04	3,62	0,065	43	6	0,04	3,62	0,065	43	
2011	168	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,39	6,38	27,13	187	180	4,05	5,69	20,36	149	
2011	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28	180	0,18	0	12,6	25,2	
2011	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за прием пищи:			446	10,85	12,55	71,95	443,5	396	0,5	0,04	0,15	147,4	
Обед													
2008	233	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250	2,68	2,83	17,14	104,7	230	1,61	1,7	10,2	62,8	
2011	336	КАПУСТА ТУШЕННАЯ С МЯСОМ	200	19,7	15	13,65	269	180	14,29	11,71	9,73	201	
2011	384	КИСЕЛЬ	180	1,36	0	29,02	116,19	150	1,02	0	21,76	87,14	
2012	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	30	1,98	0,36	10,02	52,2	
2012	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за прием пищи:			700	22,8	19,3	83,5	603,4	620	28,5	0,9	3,1	141,9	
Полдник													
2011	394	СДОБА	100	6,19	3,21	55,31	275	90	5,93	2,89	68,11	247,5	
2011	125	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	3,17	3,35	22,94	130,68	150	2,64	2,79	19,11	108,9	
Итого за прием пищи:			280	7,5	7,4	78,8	412,5	240	1,2	0	0,7	143,5	
Всего за день:			1426	51,2	39,6	243	1501,7	1256	58,9	1,8	4,6	270,9	

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	8 день								
				Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
г	г	г	ккал	г	г	г	ккал					
				Завтрак								
2011	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,04	3,62	0,065	43	6	0,04	3,62	0,065	43
2011	168	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,52	4,07	30,57	177	150	3,4	3,96	22,94	141
2011	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28	180	0,18	0	12,6	25,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за прием пищи:			426	7,8	8,01	64,315	342	366	5,9	7,82	50,365	279,7
				Обед								
2011	81	СУП ГОРОХОВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250	5,49	5,27	16,32	135	230	3,29	3,07	9,79	81
2011	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	75	11,92	8,8	11,64	173	70	8,93	6,94	8,97	132
2005	228	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,69	1,95	3,09	31	35	0,48	1,37	2,16	21,7
2011	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	11,17	10,28	31,78	264	120	3,29	10,01	22,71	218
2011	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,44	0,02	27,76	113	150	0,33	0,015	20,82	84,75
2012	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	30	1,98	0,36	10,02	52,2
2012	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за прием пищи:			755	34,73	27	120,29	862,2	665	20,58	22,005	89,23	660,15
				Полдник								
2011	206	ОЛАДЬИ С СГУЩЕНКОЙ	130	7,6	9,6	41,8	286	100	8,13	6,86	47,1	280

2011	943	ЧАЙ С САХАРОМ	30					25				
			180	0,18	0	12,6	25,2	150	0,15	0	10,5	21
		Итого за прием пищи:	340	7,78	9,6	54,4	311,2	275	8,28	6,86	57,6	301
		Всего за день:	1521	50,31	44,61	239,005	1515,4	1306	34,76	36,685	197,195	1240,85

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества САД			Энергетическая ценность ккал	Масса порции	Пищевые вещества ЯСЛИ			Энергетическая ценность ккал
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
				г	г	г			г	г	г	
Завтрак												
2011	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,04	3,62	0,065	43	6	0,04	3,62	0,065	43
2011	168	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,43	4,23	33,38	193	150	4,08	4,08	25,05	153
2011		КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,67	3,19	15,82	107	180	3,15	2,72	12,96	89
2012	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5
		Итого за прием пищи:	426	12,18	11,36	68,945	437	366	9,55	10,66	52,835	355,5
Обед												
2008	233	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250	2,68	2,83	17,14	104,7	230	1,61	1,7	10,2	62,8
2011	277	СОСИСКА ОТВАРНАЯ	75	18,05	14,26	4,58	218	75	15,42	12,41	3,96	189
2005	228	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,69	1,95	3,09	31	35	0,48	1,37	2,16	21,7
2011	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,06	4,8	20,43	138	150	2,04	3,2	13,62	92

2011	384	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕТРАТА	180	1,36	0	29,02	116,19	150	1,02	0	21,76	87,14
2012	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	30	1,98	0,36	10,02	52,2
2012	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за прием пищи:			805	17,14	24,52	103,96	754,09	700	24,83	19,28	76,48	575,34
Полдник												
2011		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	40	3	3,9	29,8	166,8
2011	249	ЙОГУРТ	100	28,44	19,51	17,1	357,16	100	0,39	89,95	0	248,75
2011	391	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	12,6	25,2	150	0,15	0	10,5	21
Итого за прием пищи:			320	28,62	19,51	29,7	382,36	290	0,54	89,95	10,5	269,75
Всего за день:			1551	57,94	55,39	202,605	1573,45	1356	34,92	119,89	139,815	1200,59

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность САД	Масса порции	Пищевые вещества ЯСЛИ			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
				г	г	г			г	г	г	
Завтрак												
2011	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,04	3,62	0,065	43	6	0,04	3,62	0,065	43
2011	93	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	220	7,18	6,5	23,54	181	200	4,3	3,5	14,12	108
2011	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28	180	0,18	0	12,6	25,2
2011	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за прием пищи:			466	10,46	10,44	57,285	346	416	6,8	7,36	41,545	246,7
Обед												
2011	57	БОРЩ НА МК БУЛЬОНЕ	250	1,81	4,91	12,74	102,5	230	1,09	2,95	7,64	61,5

2011	336	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	70	19,7	15	13,65	269	60	14,29	11,71	9,73	201
2011	81	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,64	5,37	36,67	210	120	2,43	3,58	24,45	140
2005	228	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,69	1,95	3,09	31	35	0,48	1,37	2,16	21,7
2011	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,44	0,02	27,76	113	150	0,33	0,015	20,82	84,75
2012	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	30	1,98	0,36	10,02	52,2
2012	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за прием пищи:			750	31,3	27,93	123,61	871,7	655	22,88	20,225	89,58	631,65
Полдник												
2011	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,28	18,03	1,86	193	90	7,52	13,46	1,57	157
2011	391	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	12,6	25,2	150	0,15	0	10,5	21
Итого за прием пищи:			280	9,46	18,03	14,46	218,2	240	7,67	13,46	12,07	178
Всего за день:			1496	51,22	56,4	195,355	1435,9	1311	37,35	41,045	143,195	1056,35

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	5 день				Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества ЯСЛИ			Энергетическая ценность
				Пищевые вещества САД			Ккал			С Мг	А Мг	Е Мг	
				Белки	Жиры	Углеводы							
Завтрак													
2011	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,04	3,62	0,065	43	6	0,04	3,62	0,065	43	
2011	317	КАША «ДРУЖБА» МОЛОЧНАЯ	180	5,5	8,77	29,27	213	150	4,09	6,85	23,39	169	
2011	943	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28	180	0,18	0	12,6	25,2	
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНАЯ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за прием пищи:			426	8,78	12,71	63,015	378	366	6,59	10,71	50,815	307,7	
Обед													

2011	67	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ	250	2,34	2,82	16,71	101	230	1,4	1,69	9,98	61
2011	288	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	80/40	7,63	11,87	9,08	173,64	75/30	7,63	11,87	9,08	173,64
2011	313	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	130	5,52	4,52	26,46	168,45	120	5,09	4,17	24,42	155,92
2011	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,44	0,02	27,76	113	150	0,33	0,015	20,82	84,75
2012	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	30	1,98	0,36	10,02	52,2
2012	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за прием пищи:			630	20,95	19,91	109,71	702,29	560	18,71	18,345	89,08	598,01
Полдник												
2011	212	ПИРОЖОК С КАРТОШКОЙ	120	4,51	3,04	28,47	189	90	6,19	3,21	55,31	275
2011	442	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,67	2,34	14,31	89	150	0,37	0,04	0,14	1,2
Итого за прием пищи:			300	7,18	5,38	42,78	278	240	6,56	3,25	55,45	276,2
Всего за день:			1356	36,91	38	215,505	1358,29	1166	31,86	32,305	195,345	1181,91

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества САД			Энергетическая ценность ккал	Масса порции	Пищевые вещества ЯСЛИ			Энергетическая ценность ккал
				Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак												
2011	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,04	3,62	0,065	43	6	0,04	3,62	0,065	43
2011	190	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,39	4,2	28,3	169	150	3,3	4,06	21,24	136
2011	391	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	14	28	180	0,18	0	12,6	25,2
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за прием пищи:			426	7,67	8,14	62,045	334	366	5,8	7,92	48,665	274,7

Обед												
2011	83	СУП С КЛЁЦКАМИ НА М.К БУЛЬОНЕ	250	5,16	7,05	18,95	196,8	230	4,12	5,63	15,13	139,6
2011	254	ЁЖИКИ МЯСНЫЕ	80	11,78	12,91	14,9	223	75	1,13	51	0,3	57,8
2011	309	КАПУСТА ТУШЕННАЯ	180	3,98	7,42	18,98	158	150	3,13	5,56	14,38	120
2011	274	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ С	180	1,36	0	29,02	116,19	150	1,02	0	21,76	87,14
2012	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	30	1,98	0,36	10,02	52,2
2012	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5
		Итого за прием пищи:	760	27,3	28,06	111,55	840,19	665	13,66	62,79	76,35	527,24
Полдник												
2011	206	СЫРНИКИ СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	140	11,2	12,69	40,2	498,3	110	6,34	7,2	22,68	281,1
2011	391	ЧАЙ СЛАДКИЙ	180	0,18	0	12,6	25,2	150	0,15	0	10,5	21
		Итого за прием пищи:	320	11,38	12,69	52,8	523,5	260	6,49	7,2	33,18	302,1
		Всего за день:	1506	46,35	48,89	226,395	1697,69	1291	25,95	77,91	158,195	1104,04

3 день														
Сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества САД				Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества ЯСЛИ			Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			Белки	Жиры	Углеводы		Ккал
				Завтрак										
2011	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,04	3,62	0,065	43	6	0,04	3,62	0,065	43		
2011	168	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,67	5,28	32,55	200	150	4,27	4,86	24,48	159		
2011	391	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,2	0	14	28	180	0,18	0	12,6	25,2		
2011	к/к	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5		

2011	247	ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА МК БУЛЬОНЕ РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	100	7,04	3,56	1,92	70	80	5,94	3,42	1,54	61
2011	321	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3,06	4,8	20,43	138	150	2,04	3,2	13,62	92
2011	401	КИСЕЛЬ	180	1,36	0	29,02	116,19	150	1,02	0	21,76	87,14
2012	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	30	1,98	0,36	10,02	52,2
2012	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,28	0,24	14,76	70,5
Итого за прием пищи:			780	19,16	11,87	98,21	575,09	670	14,87	8,92	71,9	425,64
Полдник												
2011	267	БЛИНЫ С МАСЛОМ	150	11,3	17,65	62,8	428	150	11,3	17,65	62,8	428
2011	391	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	12,6	25,2	150	0,15	0	10,5	21
Итого за прием пищи:			330	33,68	29,84	193,29	1122,29	300	28,6	26,81	159,96	945,14
Всего за день:			1536	59,21	49,72	357,335	2039,38	1336	48,29	43,55	283,365	1651,48

1 день

Сборник к рецепту р	№ РЕЦЕПТУР Ы	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества САД			Энергетическая ценность ккал	Масса порции	Пит
				Белки г	Жиры г	Углеводы г			
Завтрак									
2011	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,04	3,62	0,065	43	6	0,0
2011	190	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,39	6,38	27,13	187	180	4,0
2011	Б/Р	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,2
2011	391	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,2	0	14	28	180	0,1
Итого за прием пищи:				8,67	10,32	60,875	352		6,5

					Обед				
2011	36	СВЕКОЛЬНИК НА МК БУЛЬОНЕ	250	1,92	6,33	10,05	104,12	230	1,1
2011	277	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	100	18,05	14,26	4,58	218	90	15,4
2011	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,44	0,02	27,76	113	150	0,3
2011	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	11,17	10,28	31,78	264	120	3,2
2012	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	10,02	52,2	30	1,9
2012	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	30	2,2
Итого за прием пищи:				36,6	31,57	103,87	845,32		24,4
					Полдник				
2011	2	БАНОН НАРЕЗНОЙ	60	4,03	6,42	22,68	254	40	2,9
		ПОВИДЛО	30						
2011	943	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0	12,6	25,2	150	0,1
Итого за прием пищи:				4,21	6,42	35,28	279,2	190	3,0
Всего за день:				49,48	48,31	200,025	1476,52		34,0



С=RU, O=ГБОУ СОШ с.Натальино, CN=Машукаева Д.К.,
 E=natals-school@yandex.ru
 00838852aa0defb791
 2022.04.21 12:30:06+04'00'