

Утверждаю:  
Директор МКОУ АГО  
«Нижеарийская ООШ»  
\_\_\_\_\_/Акбаев Р.Д./  
08 ноября 2020 год

**Примерное 12-дневное меню для детей  
на 2020-2021 год  
Возрастная категория 1-4 класс .**

Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления: методические рекомендации и технические документы/ Гращенко Д.В. ,ОВ Чугунова – Екатеринбург, 2015- Часть 2

№ п/п	Технологические карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Витамин С мг	Энергетическая ценность					
				Б	Ж	У	7	8								
									4			5	6			
1	№9/5 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Запеканка из творога	30	День № 1 - завтрак						0,1	63					
				5,1	2,9	4										
				Хлеб	40	2,64	0,23	19,68						93,29		
				Чай	200	0	0	9,1						37		
				День № 1 - обед												
				№ 2/2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,2				8,6		80	
				№ 3/9 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Рагу из мяса кур	180	17,8	19,6	19,2				5,1		319	
				№ 6/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,64	0,23	19,68				0		93,29	
						Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0			19,9		0		83
						Фрукт (банан)	100	1,49	0			22,4		0		91
<b>ИТОГО:</b>				<b>31,87</b>	<b>27,26</b>	<b>124,16</b>		<b>13,8</b>		<b>859,58</b>						
День № 2 - завтрак																
№ 5/4 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	№ 17/2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	№ 44/3 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	№ 40/8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	День № 2 - обед						0,4	178					
				200	5,3	5,1	28,6									
				Каша манная молочная со сливочным маслом	200	5,3	5,1	28,6					0,4		178	
№ 14/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	№ 17/2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	№ 44/3 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	№ 40/8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	День № 2 - обед						0	93,29					
				40	2,64	0,23	19,68									
				Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,64	0,23	19,68					0		93,29	
№ 14/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	№ 17/2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	№ 44/3 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	№ 40/8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	День № 2 - обед						0,5	135					
				200	3,9	3,5	24,5									
				Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5					0,5		135	
День № 2 - обед																
№ 17/2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	№ 44/3 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	№ 40/8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	День № 2 - обед						4,5	118						
			200	4,3	4	18,6										
			Суп картофельный с бабовыми	200	4,3	4	18,6					4,5		118		
№ 44/3 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	№ 40/8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	№ 40/8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	День № 2 - обед						0,9	250						
			150	8,6	6,8	45,6										
			Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	45,6					0,9		250		
№ 40/8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	№ 40/8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	№ 40/8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	День № 2 - обед						0	88						
			50	4,7	7,5	0,4										
			Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4					0		88		

3	№ 10/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,64	0,23	19,68	0	93,29	
		Чай	200	0	0	9,1	0	37	
	<b>ИТОГО:</b>			<b>32,08</b>	<b>27,36</b>	<b>166,16</b>	<b>6,3</b>	<b>992,58</b>	
	<b>День № 3 - завтрак</b>								
	№ 11/14 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	6,5	6	32,5	0,4	206	
	№ 13/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,64	0,23	19,68	0	93,29	
		Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	0,5	89	
	<b>День № 3 - обед</b>								
	№ 9/2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,4	2,6	10,5	3,7	68	
	№ 3/3 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	10,47	135	
№ 20/8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Тефтели из мяса говядины	70	9,9	8,5	7,4	0,9	143		
№ 7/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Компот из смеси сухофруктов	40	2,64	0,23	19,68	0	93,29		
<b>ИТОГО:</b>		200	0,5	0	19,9	50,2	72		
<b>День № 4 - завтрак</b>									
№ 14/4 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	6	5,3	33,7	0,4	195		
№ 3/13 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Хлеб с сыром	30.окт	4,9	2,9	14,1	0,07	104		
№ 14/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	0,5	135		
<b>День № 4 - обед</b>									
№ 18/2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Суп с мясными изделиями	200	1,7	1,1	12,2	2,4	63		

№5/3 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	0	197
№5/7 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Рыба жаренная	80	13,3	2,3	2,9	0,3	85
№10/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,64	0,23	19,68	0	93,29
	Чай	200	0	0	9,1	0	35
<b>ИТОГО:</b>			<b>36,14</b>	<b>18,73</b>	<b>153,28</b>	<b>3,67</b>	<b>907,29</b>

День № 5 - завтрак

№8/4 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200	6,4	7,4	29,2	0,4	202
№13/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,64	0,23	19,68	0	93,29
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	0,5	89

День № 5 - обед

№19/2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	14,4	7	119
№3/9 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Рагу из мяса кур	180	17,8	19,6	19,2	5,1	319
№6/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,64	0,23	19,68	0	93,29
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,9	50,2	72
<b>ИТОГО:</b>	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	10	46
			<b>40,58</b>	<b>34,86</b>	<b>145,26</b>	<b>73,2</b>	<b>1033,58</b>

День № 6 - завтрак

№2/6 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Омлет запеченный	80	7,8	10,5	1,4	0,11	131
№10/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,64	0,23	19,68	0	93,29
	Чай	200	0	0	9,1	0	35

День № 6 - обед

№31/2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	16,61	88
--	---------------------------------------	-----	-----	-----	------	-------	----

№ 43/3 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Макаронные изделия	150	5,3	3,8	34,1	0	188
№ 40/8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4	0	88
№ 10/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,64	0,23	19,68	0	93,29
	Чай	200	0	0	9,1	0	35
	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	10	46
<b>ИТОГО:</b>			<b>25,28</b>	<b>27,06</b>	<b>113,36</b>	<b>26,72</b>	<b>797,58</b>

**День № 7 - завтрак**

№ 16/4 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Каша молочная ассорти со сливочным маслом	200	5	5,9	26,4	0,5	175
№ 10/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,64	0,23	19,68	0	93,29
	Чай	200	0	0	9,1	0	35

**День № 7 - обед**

№ 6/2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	4,3	9,6	13,57	76
№ 3/9 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Рагу из мяса кур	180	17,8	19,6	19,2	5,1	319
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,64	0,23	19,68	0	93,29
№ 14/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	0,5	135
	Фрукт (банан)	100	1,49	0	22,4	0	91
<b>ИТОГО:</b>			<b>35,07</b>	<b>33,76</b>	<b>150,56</b>	<b>19,67</b>	<b>1017,58</b>

**День № 8 - завтрак**

№ 21/2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Суп молочный	200	3,4	3,7	12,4	0,4	95
№ 3/13 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Хлеб с сыром		4,9	2,9	14,1	0,1	104
№ 10/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Чай	200	0	0	9,1	0	35

**День № 8 - обед**

№ 17/2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Супп картофельный с бабовыми	200	4,3	4	18,6	4,5	118
№ 45/3 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	0	197
№ 40/8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4	0	88
№ 6/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,64	0,23	19,68	0	93,29
	Комлот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,9	50,2	72
<b>ИТОГО:</b>			<b>24,14</b>	<b>21,73</b>	<b>131,28</b>	<b>55,2</b>	<b>802,29</b>

## День № 9 - завтрак

№ 5/4 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	5,3	5,1	28,64	0,4	178
№ 14/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,64	0,23	19,68	0	93,29
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	0,5	135

## День № 9 - обед

№ 19/2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Супп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	14,4	7	119
№ 3/3 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Пюре картофельное	150	2,8	4,1	19,2	8,2	118
№ 11/8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Гуляш из мяса говядины	60	8,9	9,4	3,2	0,3	132
№ 10/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	60	3,97	0,35	29,52	0	139,93
	Чай	200	0	0	9,1	0	35
<b>ИТОГО:</b>			<b>34,71</b>	<b>26,78</b>	<b>145,04</b>	<b>16,4</b>	<b>950,22</b>

## День № 10 - завтрак

№ 14/4 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	6	5,3	33,7	0,4	195
№ 3/13 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	0	179
№ 13/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	0,5	89



№3 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	34,1	0	188
№ 40/8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4	0	88
№ 10/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	2,64	0,23	19,68	0	93,29
	Чай	200	0	0	9,1	0	35
<b>ИТОГО:</b>			<b>26,58</b>	<b>23,66</b>	<b>160,36</b>	<b>4,72</b>	<b>948,58</b>
<b>ВСЕГО:</b>			<b>391,24</b>	<b>325,05</b>	<b>1730,36</b>	<b>368,77</b>	<b>11169,73</b>