

Утверждаю:
Директор МКОУ АГО
«Нижеарийская ООШ»
_____/Акбаев Р.Д./
01 ноября 2020 год

**Примерное 12-дневное меню для детей
на 2020-2021 год
Возрастная категория 5-9 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | №9/5 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Запеканка из творога | 30 | 5,1 | 2,9 | 4 | 0,1 | 63 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | Хлеб | 40 | 2,64 | | | 0,23 | 19,68 | 0 | 93,29 | | | | | | | | | | |
| | | | | Чай | 200 | 0 | | | 0 | 9,1 | 0 | 37 | | | | | | | | | | |
| | | | | День №1 - обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | № 2/2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Борщ со сметаной | 250 | | | 2,2 | 5,4 | 12,7 | 10,8 | 100 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | № 3/9 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Рагу из мяса кур | 200 | | | 19,8 | 21,8 | 19,2 | 9,05 | 354 | | | | |
| | | | | | | | | | № 6/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | | | | | Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 80 | 5,28 | | | 0,46 | 39,36 | 0 | 186,58 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | Компот из смеси сухофруктов | | | 200 | 0,5 | 0 | 19,9 |
| | | | | ИТОГО: | Фрукт (банан) | 100 | | | 1,49 | | | 0 | 22,4 | 0 | 91 | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 37,01 | 30,79 | 146,34 | 19,95 | 1007,87 | | | | | | | | | |
| День №2 - завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | № 5/4 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | 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 | 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 № 2 - обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 17/2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,3 | 4 | 18,6 | 4,5 | 118 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | № 44/3 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 180 | | | 10,3 | 8,2 | 54,84 | 1,1 | 300 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | № 40/8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Сосиски отварные | 100 | | | 9,4 | 15 | 0,8 | 0 | 176 | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|------------|----------------|
| № 10/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 80 | 5,28 | 0,46 | 39,36 | 0 | 186,58 |
| | Чай | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 0 | 37 |
| ИТОГО: | | | 41,12 | 36,49 | 195,48 | 6,5 | 1223,87 |

| | | | | | | | |
|--|---|-----|------|------|-------|-----|-------|
| День № 3 - завтрак | | | | | | | |
| № 1/1/4 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом | 200 | 6,5 | 6 | 32,5 | 0,4 | 206 |
| | Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 40 | 2,64 | 0,23 | 19,68 | 0 | 93,29 |
| № 13/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 0,5 | 89 |
| День № 3 - обед | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| 3 | | | | | | | |
| № 9/2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Рассоляник с крупой и сметаной | 250 | 2,3 | 5,6 | 17,4 | 6,7 | 123 |
| № 3/3 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 5,1 | 26,8 | 12,9 | 162 |
| № 20/8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Тфтели из мяса говядины | 80 | 11,4 | 9,7 | 7,5 | 1,08 | 163 |
| | Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 80 | 5,28 | 0,46 | 39,36 | 0 | 186,58 |
| № 7/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,9 | 50,2 | 72 |
| ИТОГО: | | | 35,32 | 29,99 | 176,54 | 71,78 | 1094,87 |
| День № 4 - завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|------|-----|-----|------|------|-----|
| 4 | | | | | | | |
| № 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 | 3,00 | 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 |
| День № 4 - обед | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------------|-----|-----|-----|------|---|----|
| 4 | | | | | | | |
| № 18/2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,2 | 1,4 | 15,2 | 3 | 79 |

| | | | | | | | |
|--|--|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| № 5/7 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 4,44 | 4 | 46,4 | 0 | 236 |
| № 5/7 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Рыба жаренная | 100 | 16,7 | 2,9 | 3,5 | 0,37 | 106 |
| № 10/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 80 | 5,28 | 0,46 | 39,36 | 0 | 186,58 |
| № 10/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Чай | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 0 | 35 |
| ИТОГО: | | | 43,42 | 20,46 | 185,86 | 4,34 | 1076,58 |
| 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 |
| № 13/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | 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 | 250 | 9 | 5,1 | 18 | 8,7 | 149 |
| № 3/9 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Рагу из мяса кур | 200 | 19,8 | 21,8 | 19,2 | 9,05 | 354 |
| № 6/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 80 | 5,28 | 0,46 | 39,36 | 0 | 186,58 |
| № 6/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,9 | 50,2 | 72 |
| № 6/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 10 | 46 |
| ИТОГО: | | | 47,02 | 38,29 | 168,54 | 78,85 | 1191,87 |
| 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 |
| № 10/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | 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 | 250 | 2,3 | 5,5 | 14,7 | 8 | 110 |

| | | | | | | | |
|--|---|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| №3 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Макаронные изделия | 180 | 6,4 | 4,5 | 40,9 | 0 | 225 |
| № 40/8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Сосиски отварные | 100 | 9,4 | 15 | 0,8 | 0 | 176 |
| №10/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 80 | 5,28 | 0,46 | 39,36 | 0 | 186,58 |
| | Чай | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 0 | 35 |
| | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 10 | 46 |
| ИТОГО: | | | 34,22 | 36,59 | 144,84 | 18,11 | 1037,87 |
| 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 |
| | Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 40 | 2,64 | 0,23 | 19,68 | 0 | 93,29 |
| №10/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | 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 | 250 | 1,9 | 3,2 | 9,3 | 13,6 | 67 |
| № 3/9 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Рагу из мяса кур | 200 | 19,8 | 21,8 | 19,2 | 9,05 | 354 |
| | Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 80 | 5,28 | 0,46 | 39,36 | 0 | 186,58 |
| № 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 |
| ИТОГО: | | | 40,01 | 35,09 | 169,94 | 23,65 | 1136,87 |
| 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 |
| | | | 30гр./10гр. | | | | |
| День № 8 - обед | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|-------|--------------|--------------|---------------|-------------|----------------|
| № 1/2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5,3 | 5 | 23,2 | 5,7 | 147 |
| № 45/3 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 4,44 | 4 | 46,4 | 0 | 236 |
| № 40/8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Сосиски отварные | 100 | 9,4 | 15 | 0,8 | 0 | 176 |
| № 6/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Хлеб пшеничный (Вапекет 8) | 80 | 5,28 | 0,46 | 39,36 | 0 | 186,58 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,9 | 50,2 | 72 |
| ИТОГО: | | | 33,22 | 31,06 | 165,26 | 56,4 | 1051,58 |
| 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 (Вапекет 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 | Суп картофельный с рыбой | 250 | 9 | 5,1 | 18 | 8,7 | 149 |
| № 3/3 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Пюре картофельное | 180 | 3,7 | 5,1 | 26,8 | 12,9 | 162 |
| | Гуляш из мяса говядины | 70 | 10,4 | 11 | 3,8 | 0,3 | 154 |
| № 11/8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Хлеб пшеничный (Вапекет 8) | 80 | 5,28 | 0,46 | 39,36 | 0 | 186,58 |
| | Чай | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 0 | 35 |
| № 10/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | ИТОГО: | | 40,22 | 30,49 | 166,08 | 22,8 | 1092,87 |
| 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 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3 | 2,9 | 13,4 | 0,5 | 89 |

10

| День № 10 - обед | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--|--|--|
| № 18/2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,2 | 1,4 | 15,2 | 3 | 79 | | | |
| № 4/9 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Плов из мяса кур | 250 | 23,9 | 21,8 | 41,2 | 9,05 | 460 | | | |
| № 10/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 80 | 5,28 | 0,46 | 39,36 | 0 | 186,58 | | | |
| | Чай | 200 | 0 | 0 | 9,1 | 0 | 35 | | | |
| | Фрукт (Банан) | 100 | 1,49 | 0 | 22,4 | 10 | 91 | | | |
| ИТОГО: | | | 45,77 | 39,56 | 197,86 | 22,95 | 1314,58 | | | |

День № 11 - завтрак

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

День № 11 - обед

| | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|--------------|----------------|--|--|--|
| № 31/2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 250 | 2,3 | 5,5 | 14,7 | 8 | 110 | | | |
| № 44/3 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Каша гречневая рассычатая с овощами | 180 | 10,3 | 8,2 | 54,84 | 1,1 | 300 | | | |
| № 5/7 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Рыба жаренная | 100 | 16,7 | 2,9 | 3,5 | 0,37 | 106 | | | |
| | Хлеб пшеничный (Валетек 8) | 80 | 5,28 | 0,46 | 39,36 | 0 | 186,58 | | | |
| № 6/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,9 | 50,2 | 72 | | | |
| ИТОГО: | | | 45,52 | 27,79 | 162,48 | 59,78 | 1033,87 | | | |

День № 12 - завтрак

| | | | | | | | | | | |
|--|---|-----|------|------|-------|------|-------|--|--|--|
| № 7/4 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Каша рисовая молочная со сливочным маслом | 200 | 6 | 5,8 | 42,4 | 0,52 | 248 | | | |
| | 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 | | | |

День № 12 - обед

| | | | | | | | | | | |
|--|--------------------------------|-----|-----|-----|------|-----|-----|--|--|--|
| № 9/2 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Рассольник с крупой и сметаной | 250 | 2,3 | 5,6 | 17,4 | 6,7 | 123 | | | |
|--|--------------------------------|-----|-----|-----|------|-----|-----|--|--|--|

11

| | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|-----------|---------------|---------------|----------------|---------------|-----------------|
| №43/3 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,4 | 4,5 | 40,9 | 0 | 2,25 |
| № 40/8 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Сосиски отварные | 100 | 9,4 | 15 | 0,8 | 0 | 1,76 |
| № 10/10 Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях | Хлеб пшеничный (Валетек 8) Чай | 80 200 | 5,28 0 | 0,46 0 | 39,36 9,1 | 0 0 | 186,58 35 |
| ИТОГО: | | | 35,92 | 35,09 | 194,14 | 7,72 | 1221,87 |
| ВСЕГО: | | | 478,77 | 391,69 | 2073,36 | 392,83 | 13484,57 |

Примерное 12-дневное меню

на 2020-2021 год

Возрастная категория 5-9