

«Утверждаю»:

Директор МОБУ СОШ с.Ермекеево

МР Ермекеевский район РБ :

Сафин А.Р.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПРИШКОЛЬНОГО ИНТЕРНАТА

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Бутерброд с маслом ТК№ 1	50/20	4,1	17,0	24,3	269	13,9	1,04	0,08	0,05	0,00
Печенье (вафли)	100	7,50	11,80	74,40	417	20	1	0	0	0
Чай с сахаром ТК№ 283	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Итого за прием	350/20	11,7	28,8	107,8	721	34,16	2,07	0,08	0,05	0,00
Обед										
Борщ с капустой и картофелем (с мясом птицы) ТК№56	300/25	12,7	15,0	14,0	241	43,13	1,93	0,08	0,05	9,88
Макаронные изделия отварные ТК№212	220/8	8,1	7,2	48,2	295	14,03	1,12	0,09	0,03	0,00
С подливом(томатный соус) ТК№ 234	50	0,5	2,4	3,1	37	2,5	0,16	0,010	0,012	0,99
Компот из сухофруктов ТК№294	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	0,92	0,07	0,21	0,29
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	840/33	27,61	25,61	98,97	852,90	74,68	4,13	0,25	0,302	11,16
Ужин										
Картофельное пюре ТК № 138	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	1,51	0,17	0,15	15,22
Сосиски отварные ТК№ 124	100/5	10,0	21,7	0,8	238	22,97	1,61	0,02	0,08	0,00
Салат витаминный ТК№21	100	1,6	4,6	11,1	90	38,53	0,96	0,03	0,04	13,88
Чай с сахаром ТК№ 283	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	690/5	22,01	34,41	84,07	724,9	114,37	4,11	0,22	0,27	29,1
Итого за день	1880	61,32	88,82	322,04	2298,8	223,31	10,31	0,55	0,622	40,26

ТК№- номер технологических карт взят со сборника технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Фирма «Партнер», Уфа -2017

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша рисовая молочная вязкая ТК№181	250/7	7,2	10,0	50,1	321	146,24	0,68	0,08	0,19	0,63
Чай с сахаром ТК№283	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	520/7	13,11	10,91	92,87	514,9	146,9	0,71	0,08	0,19	0,63
Обед										
Суп картофельный с бобовыми ТК№63	300/25	9,6	5,1	38,5	242	38,99	2,79	0,26	0,09	5,59
Каша гречневая рассыпчатая ТК№ 173	250/7	14,4	9,4	63,0	401	23,45	7,59	0,43	0,22	0,00
С подливом(томат ный соус) ТК№234	50	0,5	2,4	3,1	37	2,5	0,16	0,01 0	0,01 2	0,99
Кисель из конcentрата на плодовых или ягодных экстрактах ТК№306	200	0,0	0,0	20,0	76	0,48	0,06	0,00	0,00	0,00
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	870/32	30,31	17,81	158,27	914,9	65,82	10,6	0,70	0,32 2	0,99
Ужин										
Плов из отварной говядины ТК№113	300	21,2	19,7	57,5	498	23,57	2,82	0,09	0,12	1,08
Чай с сахаром, ТК №283	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	570	27,11	20,61	100,27	691,9	24,23	2,85	0,09	0,12	1,08
Итого за день	1960/39	70,53	49,33	351,41	2121,7	236,95	14,16	0,87 2	0,63	8,29

ТК№- номер технологических карт взят со сборника технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Фирма «Партнер», Уфа -2017

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша манная молочная жидкая ТК№191	250/7	7,5	10,0	37,2	269	158,89	0,52	0,09	0,20	0,67
Чай с сахаром ТК№283	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	520/7	13,41	10,91	79,97	462,9	159,55	0,55	0,09	0,20	0,67
Обед										
Суп картофельный с макаронными изделиями ТК№59	300	3,2	3,0	22,6	133	16,05	1,03	0,10	0,06	7,92
Картофельное пюре ТК №138	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	1,51	0,17	0,15	15,22
С подливом (томатный соус) ТК №234	50	0,5	2,4	3,1	37	2,5	0,16	0,010	0,012	0,99
Чай с сахаром ТК№ 283	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	840	14,11	13,51	97,87	566,9	71,42	2,73	0,28	0,222	24,13
Ужин										
Макаронные изделия отварные ТК№212	220/8	8,1	7,2	48,2	295	14,03	1,12	0,09	0,03	0,00
Тефтели из говядины ТК№ 104	100/50	13,7	21,4	17,6	319	43,90	1,42	0,08	0,13	1,80
Чай с сахаром ТК№283	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Печенье	100	7,50	11,80	74,40	417	20	1	0	0	0
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	690/58	35,21	41,31	182,91	1224,9	78,59	3,57	0,17	0,16	1,80
Итого за день	2050/65	62,73	65,73	360,81	2254,7	309,56	6,85	0,54	0,582	26,6

ТК№- номер технологических карт взят со сборника технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Фирма «Партнер», Уфа -2017

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша пшенная молочная жидкая ТК№193	250/7	9,1	11,1	42,6	307	157,56	1,43	0,22	0,19	0,64
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах ТК№306	200	0,0	0,0	20,0	76	0,48	0,06	0,00	0,00	0,00
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	520/7	14,91	12,01	96,27	541,9	158,44	1,49	0,22	0,19	0,64
Обед										
Щи из свежей капусты с картофелем на косном бульоне ТК№53	300/12	2,1	6,7	10,1	110	38,18	0,84	0,06	0,05	14,4
Макаронь отварные с овощами ТК№ 218	230	6,6	9,7	35,9	260	22,97	1,12	0,07	0,05	1,13
Компот из сухофруктов ТК№294	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	0,92	0,07	0,21	0,29
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	800/12	15,01	17,41	110,87	649,9	76,17	2,88	0,2	0,31	15,82
Ужин										
Рагу овощное с мясом ТК№118	250	17,9	21,6	17,5	337	43,25	3,17	0,12	0,17	13,15
Чай с сахаром ,ТК№ 283	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	520	23,81	22,51	60,27	530,9	43,91	3,20	0,12	0,17	13,15
Итого за день	1840/19	53,82	51,93	267,41	2253,6	278,52	7,57	0,54	0,67	29,61

ТК№- номер технологических карт взят со сборника технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Фирма «Партнер», Уфа -2017

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюد)	Выход, г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы ,г	ЭЦ,ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины ,мг		
						Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша рисовая молочная вязкая ТК№181	250/7	7,2	10,0	50,1	321	146,24	0,68	0,08	0,19	0,63
Чай с сахаром ТК№283	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	520/7	13,11	10,91	92,87	514,9	146,9	0,71	0,08	0,19	0,63
Обед										
Суп картофельный с крупой ТК№ 61	300	3,2	3,0	23,2	135	18,58	1,10	0,10	0,07	8,4
Каша гречневая рассыпчатая ТК№ 173	250/7	14,4	9,4	63,0	401	23,45	7,59	0,43	0,22	0,00
С подливом (томатный соус)ТК№234	50	0,5	2,4	3,1	37	2,5	0,16	0,01 0	0,01 2	0,99
Чай с сахаром ТК№283	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	870/7	24,01	15,71	132,07	766,9	45,19	8,88	0,54	0,30 2	9,39
Ужин										
Макаронные изделия отварные ТК№212	220/8	8,1	7,2	48,2	295	14,03	1,12	0,09	0,03	0,00
С подливом (томатный соус)ТК№234	50	0,5	2,4	3,1	37	2,5	0,16	0,01 0	0,01 2	0,99
Сосиски отварные ТК№ 124	100/5	10,0	21,7	0,8	238	22,97	1,61	0,02	0,08	0,00
Чай с сахаром ,ТК№283	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	640/13	24,51	32,21	94,87	763,9	40,16	2,92	0,12	0,12 2	0,99
Итого за день	2030/27	61,63	58,83	319,81	2045,7	232,25	12,51	0,74	0,61 4	11,0 1

ТК№- номер технологических карт взят со сборника технологических нормативов, рецептур блюд
кулинарных изделий для детского питания, Фирма «Партнер», Уфа -2017

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы ,г	ЭЦ,ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины ,мг		
						Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша манная молочная жидкая ТК№191	250/7	7,5	10,0	37,2	269	158,89	0,52	0,09	0,20	0,67
Чай с сахаром ТК№283	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	520/7	13,41	10,91	79,97	462,9	159,55	0,55	0,09	0,20	0,67
Обед										
Суп картофельный с крупой и рыбной консервой ТК №71	250	6,22	8,21	18,39	170,98					
Кисель из конcentрата на плодовых или ягодных экстрактах ТК№306	200	0,0	0,0	20,0	76	0,48	0,06	0,00	0,00	0,00
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	520	12,03	9,12	72,06	405,88	0,88	0,06	0,00	0,00	0,00
Итого за день	1040/7	25,44	20,03	152,03	868,78	160,43	0,61	0,09	0,20	0,67

ТК№- номер технологических карт взят со сборника технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Фирма «Партнер», Уфа -2017

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
						Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша пшенная молочная жидкая ТК№194	250/7	9,1	11,1	42,6	307	157,56	1,43	0,22	0,19	0,64
Чай с сахаром ТК№283	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	520/7	15,01	12,01	85,37	500,9	158,22	1,46	0,22	0,19	0,64
Обед										
Борщ с капустой и картофелем ТК№56	300/12	2,0	6,0	14,0	117	34,73	1,13	0,05	0,05	9,53
Картофельное пюре ТК №138	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	1,51	0,17	0,15	15,22
С подливом (томатный соус) ТК№234	50	0,5	2,4	3,1	37	2,5	0,16	0,010	0,012	0,99
Чай с сахаром ТК №283	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	840/12	12,91	16,51	89,27	550,9	90,1	2,83	0,23	0,212	25,74
Ужин										
Макаронные изделия отварные ТК№212	220/8	8,1	7,2	48,2	295	14,03	1,12	0,09	0,03	0,00
С подливом (томатный соус) ТК№234	50	0,5	2,4	3,1	37	2,5	0,16	0,010	0,012	0,99
Сосиски отварные ТК№124	100/5	10,0	21,7	0,8	238	22,97	1,61	0,02	0,08	0,00
Чай с сахаром ТК №283	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	640/13	24,51	32,21	94,87	763,9	40,16	2,92	0,12	0,122	0,99
Итого за день	2000/32	52,43	60,73	269,51	1815,7	288,48	7,21	0,57	0,524	27,37

ТК№- номер технологических карт взят со сборника технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Фирма «Партнер», Уфа -2017

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы ,г	ЭЦ,ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины ,мг		
						Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша рисовая молочная вязкая ТК№181	250/7	7,2	10,0	50,1	321	146,24	0,68	0,08	0,19	0,63
Чай с сахаром ТК№283	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	520/7	13,11	10,91	92,87	514,9	146,9	0,71	0,08	0,19	0,63
Обед										
Суп картофельный с макаронными изделиями ТК№59	300	3,2	3,0	22,6	133	16,05	1,03	0,10	0,06	7,92
Картофельное пюре ТК№138	220	4,5	7,2	29,4	203	52,21	1,51	0,17	0,15	15,22
С подливом (томатный соус) ТК№234	50	0,5	2,4	3,1	37	2,5	0,16	0,01 0	0,01 2	0,99
Компот из сухофруктов ТК№294	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	0,92	0,07	0,21	0,29
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	840	14,51	13,61	119,97	652,9	85,78	3,62	0,35	0,43 2	24,42
Ужин										
Каша гречневая рассыпчатая ТК№ 173	250/7	14,4	9,4	63,0	401	23,45	7,59	0,43	0,22	0,00
С подливом (томатный соус) ТК№234	50	0,5	2,4	3,1	37	2,5	0,16	0,01 0	0,01 2	0,99
Тефтели из говядины ТК№104	100/50	13,7	21,4	17,6	319	43,90	1,42	0,08	0,13	1,80
Чай с сахаром, ТК№283	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	670/57	34,51	34,11	126,47	950,9	70,51	9,2	0,52	0,36 2	2,79
Итого за день	2030/64	62,13	58,63	339,31	2118,7	303,19	13,5 3	0,95	0,98 4	27,84 9

ТК№- номер технологических карт взят со сборника технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания, Фирма «Партнер», Уфа -2017

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы ,г	ЭЦ,ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины ,мг		
						Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Бутерброд с маслом ТК№1	50/20	4,1	17,0	24,3	269	13,9	1,04	0,08	0,05	0,00
Чай с сахаром ТК№283	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Печенье	100	7,50	11,80	74,40	417	20	1	0	0	0
Итого за прием	350/20	11,7	28,8	107,8	721	34,16	1,03	0,08	0,05	0,00
Обед										
Суп картофельный с крупой и рыбной консервой ТК №71	250	6,22	8,21	18,39	170,98					
Каша гречневая рассыпчатая ТК№ 173	250/7	14,4	9,4	63,0	401	23,45	7,59	0,43	0,22	0,00
С подливом (соус томатный) ТК№234	50	0,5	2,4	3,1	37	2,5	0,16	0,010	0,01 2	0,99
Компот из сухофруктов ТК№294	200	0,5	0,1	31,2	121	14,62	0,92	0,07	0,21	0,29
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	820/7	27,43	21,02	149,36	888,88	40,97	8,67	0,51	0,44 2	1,28
Ужин										
Рагу овощное с мясом ТК№118	250	17,9	21,6	17,5	337	43,25	3,17	0,12	0,17	13,15
Чай с сахаром, ТК№283	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	520	23,81	22,51	60,27	530,9	43,91	3,2	0,12	0,17	13,15
Итого за день	1690/27	62,94	72,33	317,43	2140,78	119,04	12,9	0,71	0,66 2	14,43

ТК№- номер технологических карт взят со сборника технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Фирма «Партнер», Уфа -2017

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки , г	Жиры , г	Углеводы ,г	ЭЦ,ккал	Минеральные элементы, мг		Витамины ,мг		
						Ca	Fe	B1	B2	C
Завтрак										
Каша манная молочная жидкая ТК№191	250/7	7,5	10,0	37,2	269	158,89	0,52	0,09	0,20	0,67
Кисель из конcentрата на плодовых или ягодных экстрактах ТК№306	200	0,0	0,0	20,0	76	0,48	0,06	0,00	0,00	0,00
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	520/7	13,31	10,91	90,87	503,9	159,77	0,58	0,09	0,20	0,67
Обед										
Щи из свежей капусты и картофелем ТК№53	300/12	2,1	6,7	10,1	110	38,18	0,84	0,06	0,05	14,4
Макаронные изделия отварные ТК№ 212	220/8	8,1	7,2	48,2	295	14,03	1,12	0,09	0,03	0,00
С подливом (томатный соус) ТК№234	50	0,5	2,4	3,1	37	2,5	0,16	0,01 0	0,01 2	0,99
Чай с сахаром ТК№283	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	840/20	16,61	17,21	104,17	635,9	55,37	2,15	0,16	0,09 2	15,39
Ужин										
Плов из отварной говядины ТК№113	300	21,2	19,7	57,5	498	23,57	2,82	0,09	0,12	1,08
Чай с сахаром ,ТК№283	200	0,1	0,0	9,1	35	0,26	0,03	0,00	0,00	0,00
Хлеб	70,0	5,81	0,91	33,67	158,90	0,4	0	0	0	0
Итого за прием	570	27,11	20,61	100,27	691,9	3,23	2,85	0,09	0,12	1,08
Итого за день	1930/27	57,03	48,73	295,31	1831,7	218,37	5,58	0,34	0,41 2	17,14

ТК№- номер технологических карт взят со сборника технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания, Фирма «Партнер», Уфа -2017