



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Маралихинская СОШ»
Н.Э. Кострюкова
Приказ № 179 от 09 января 2024 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ в
МБОУ «Маралихинская СОШ» дошкольное образование с 9-часовым пребыванием детей

Технологическая нормативная документация	№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины			Минеральные вещества	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
1 день												
Завтрак												
Сб. 2011	168	Каша вязкая рисовая с маслом	200/5	3.09	4.07	32.09	177.0	0.03	0.02	0	5.7	0.45
Сб. 2011	392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.46	37.89	0	0	0.03	9.47	0.27
Сб. 2011	3	Бутерброд с маслом, сыр порциями	40/6/10	5.63	6.35	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.06	0.48
				8.78	10.44	59.54	306.59	0.07	0.03	0.03	22.23	1.2
Обед												
Сб. 2011	86	Суп вермишелевый	250	2.68	2.83	17.14	104.7	0.11	0.06	8.25	24.6	1.08
Сб. 2021	54-5м-2020	Котлета куриная,	75	14.4	3.2	10.1	126.4	0.05	0.06	0.47	22	1.03
Сб, 2011	321	картофельное пюре	150	3,4	53.35	20.52	152.5	0,155	0,12	20.17	41.08	1,12
Сб.2021	54-3соус-2020	Соус красный основной	20	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0	2,68	9,2	0,52
Сб. 2011	33	Свекла отварная, нарезка	50	0.71	3.04	4.18	46,95	4,75	0,009	0,019	17,57	0,66
Сб. 2011	376	Кисель с вит. С	180	0.4	0.018	25.24	102.72	0.36	0.01	0.03	28.92	1.13
Сб. 2011	1	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	0.00	0.05	0.03	0.62	0.62
				27.34	72.388	100.7	740.07	5.445	0,309	31.649	143.99	6,16
Полдник												
Сб. 2011	392	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.46	37.89	0	0	0.03	9.47	0.27
		яблоко	70	0.3	0.3	6,9	31,1	10.00	0.03	0.02	16.00	2.20
		Печенье	40	2.64	1.16	11.34	103	0.04	0.03	15.47	0	1.12
				3.0	1.48	27.7	171,99	10.04	0.06	15.52	16.00	3.59
		Итого за день		39.12	84.308	241.4	1218.65	15.555	0.399	47.199	182.22	10.95

5 день												
Завтрак												
Сб. 2011	206	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,97	0,14	106,0	1,51
Сб. 2011	397	Чай сладкий	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	0,05	0,17	137,00	0,43
Сб. 2011	6	Бутерброд с маслом	40/10	2,28	4,42	8,2	67,12	0	0	0	0,5	0
		Итого		14,37	13,58	231,64	277,52	1,43	0,61	0,37	187,4	8,57
Обед												
Сб. 2011	87	Суп рыбный	200	6,05	4,55	12,19	119	11,2	0,14	0,09	48,87	1,36
Сб. 2011	304	плов	200	19,33	16,19	33,99	359	0,05	0,11	0,96	42,95	2,08
		Горошек консервированный	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	2,4	11	0,37
Сб. 2011	372	Компот из смеси сухофруктов вит. «С»	200	1,04	0,9	21,89	89,09	0,87	0,03	0,05	14,49	0,89
Сб. 2011	1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	0,05	0,03	0,62	0,62
		Итого		37,25	29,55	63,72	640,09	17,27	0,35	0,36	106,26	4,96
Полдник												
		пряник	60	3,6	4,4	28	137,2	0	0	1	193	2
Сб. 2011	392	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	9,7	37	0	0	0	3,75	1
Сб. 2011	368	яблоко	70	0,3	0,3	6,9	31,1	10,00	0,03	0,02	16,00	2,20
		Итого		4	4,3	44,6	205,3	10,0	0,03	1,02	201,75	5,2
		Итого за день		55,62	47,43	339,96	1122,91	28,7	0,99	1,75	495,41	18,73
6 день												
Завтрак												
Сб. 2011	190	Каша «Дружба»	230/5	8,59	9,81	38	274,4	0,12	0,09	1,1	116	2,3
Сб. 2011	392	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	9,7	37	0	0	0	3,75	1

Сб. 2011	3	Бутерброд с маслом, сыр порциями	40/6/10	5.63	6.35	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.06	0.48
				14.32	15.54	65.69	403.1	0.16	0.1	1.1	126.81	3.78
Обед												
Сб. 2011	81	Суп гороховый	250	3.29	3.07	9.79	81	0.13	0.04	3,48	22,84	1,21
Сб. 2011	291	Запеканка картофельная с мясом	165	8,91	6,59	20,43	177	0.08	0.1	1,78	18,2	1,38
Сб. 2008	71	Нарезка огурец	60	0.4	0	1,6	8,4	0.02	0.02	6	14	0,36
Сб. 2011	372	Компот из смеси сухофруктов вит. «С»	200	1.04	0.9	21.89	89.09	0.87	0.03	0.05	14.49	0.89
Сб. 2011	1	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	0.00	0.05	0.03	0.62	0.62
				16,09	18,11	68,33	491,49	1,1	0,24	11,34	70,15	4,46
Полдник												
Сб. 2011	392	сок	200	0,54	0,36	29,34	123	3,6	0,04	0,02	36	0,72
		груша	150	0.4	0.3	10,3	47	0,012	0,026	4,2	19,00	2.3
Сб. 2011	117	Гренки с сыром	40/6/10	5.63	6.35	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.06	0.48
				6,57	7,01	57,63	271,7	3,652	0,076	4,296	62,06	3,5
		Итого		36,98	40,66	191,65	1166,29	4,912	0,416	16,736	259,02	11,74
7 день												
Завтрак												
Сб. 2011	189	Каша гречневая рассыпчатая	200/5	7.47	9.2	32.53	244	0.16	0.1	1.33	146.67	2.67
Сб. 2011	3	Бутерброд , масло, сыр порциями	40/6/10	5.63	6.35	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.06	0.48
Сб. 2011	397	Чай с сахаром	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	0.05	0.17	137.00	0.43

				16.77	18.74	66.34	442.7	0.22	0.16	1.5	290.73	3.58
Обед												
Сб. 2011	67	Свекольник	250/5	3.2	5.6	19.6	86	0.04	0.02	20	51	0.7
Сб. 2011	308	Биточки рыбные	70	13.75	12.86	5.49	166.66	0.74	0.05	0.09	2.48	1.05
Сб. 2011	323	Картофельное пюре	150	3.6	4.6	37.7	206	0.04	0.02	20	51	0.7
		Соус сметанный	20	2,9	16,5	6,6	186,1	0,03	0,08	0,16	80	0,24
Сб. 2011	33	Свекла отварная, нарезка	50	0.71	3.04	4.18	46,95	4,75	0,009	0,019	17,57	0,66
Сб. 2011	376	Кисель с вит. С	180	0.4	0.018	25.24	102.72	0.36	0.01	0.03	28.92	1.13
Сб. 2011	1	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	0.00	0.05	0.03	0.62	0.62
				27,01	50,168	113,43	930,43	5,96	0.239	40,329	231.59	5,1
Полдник												
Сб. 2011	2	Бутерброд с повидлом /джемом	30/20	2.51	3.93	28.88	161	0.48	0.05	0.03	10.5	0.69
Сб. 2011	392	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	9.7	37	0	0	0	3.75	1
		Итого		2.61	3.93	38.58	198	0.48	0.05	0.03	14.25	1.69
		Итого за день		46,39	72,838	218,35	1571,13	6,66	0.449	41.859	536,57	10.37
8 день												
Завтрак												
Сб. 2011	189	Суп молочный с макаронными изделиями	200/5	6.13	5.92	29.63	194	1.99	0.07	0.14	142.7	1.05
Сб. 2011	3	Бутерброд с маслом, сыр порциями	40/6/10	5.63	6.35	17.99	91.7	0.04	0.01	0	7.06	0.48
Сб. 2011	397	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12
				11.86	12.27	57.32	322.7	2.03	0.08	0.14	153.51	2.53

Обед												
Сб. 2011	57	Борщ с капустой и картофелем	200	1,81	4,91	12,74	102,5	0,05	0,04	10,28	44,37	1,19
Сб. 2011	54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	6,2	4,7	27	175,3	0,13	0,07	0	9,1	2,42
Сб. 2011	277	Гуляш	70	13,75	12,86	5,49	166,66	0,74	0,05	0,09	2,48	1,05
Сб.2020	54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	0,01	0,02	1,15	22	0,19
Сб. 2011	372	Компот из смеси сухофруктов вит. «С»	200	1,04	0,9	21,89	89,09	0,87	0,03	0,05	14,49	0,89
Сб. 2011	1	Хлеб пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	0,00	0,05	0,03	0,62	0,62
				26,45	31,12	87,84	700,85	1,8	2,06	11,6	73,28	6,36
Полдник												
Сб. 2011	392	йогурт	200	6,36	3,64	20,94	149,74	0,18	0,26	0	33,4	
		банан	100	1,5	0,5	21	96	0,031	0,073	8,7	5	0,26
Сб. 2011	469	Булочка домашняя	80	5,82	10,01	43,13	286,0	0,09	0,04	0	21,9	1,04
				13,68	14,15	85,07	531,74	0,301	0,373	8,7	60,3	1,3
		Итого		51,99	57,54	230,23	1555,29	4,131	2,513	20,44	287,09	10,19
9 день												
Завтрак												
Сб. 2011	323	Каша вязкая геркулесовая	150	3,6	4,6	37,7	206	0,04	0,02	20	51	0,7
Сб. 2011	397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	0,05	0,17	137,00	0,43
Сб. 2011	3	Бутерброд с маслом и сыром	40/6/10	5,63	6,35	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,06	0,48
				12,9	14,14	71,51	404,7	1,51	0,08	20,17	195,06	1,61
Обед												

Сб. 2011	81	Суп картофельный с фасолью	250	3.29	3.07	9.79	81	0.13	0.04	3,48	22,84	1,21
Сб. 2011	288	Фрикадельки мясные	70	5,67	5,73	5,21	95	0.03	0.05	0,30	24,01	0,53
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243	0,1449	0,10	0	14,82	4,56
Сб. 2008	71	Нарезка огурец	60	0.4	0	1,6	8,4	0.02	0.02	6	14	0,36
Сб. 2011	376	Кисель с вит. С	180	0.4	0.018	25.24	102.72	0.36	0.01	0.03	28.92	1.13
Сб. 2011	1	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	0.00	0.05	0.03	0.62	0.62
				20,8	22,458	95,1	666,12	0,6849	0,27	9,84	105,21	8,41
Полдник												
		пряник	60	3,6	4,4	28	137,2	0	0	1	193	2
Сб. 2011	392	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	9.7	37	0	0	0	3.75	1
				3,7	4.4	37,7	174,2	0	0	1	196,75	3
		Итого		37,4	40,998	208,31	1245,02	2,1949	0.35	31,01	497,02	13,02
10 день												
Завтрак												
Сб. 2011	177	Каша молочная пшеница	200/5	10.06	11.34	41.26	307.00	1.22	0.16	0.25	167.90	2.12
Сб. 2011	392	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	9.7	37	0	0	0	3.75	1
Сб. 2011	3	Бутерброд с маслом	40/10	2.28	4.42	8.2	67.12	0	0	0	0.5	0
				12.44	15,76	59,16	411,12	1.22	0.16	0.25	172,15	3,12
Обед												
Сб. 2011	84	Суп картофельный рыбный с крупой	200	6.05	4.55	12.19	119	11.2	0.14	0.09	48.87	1.36
Сб. 2011	274	Голубцы с мясом ленивые	80	27.71	16.55	15.02	296	5.20	0.13	0.19	42.30	2.09
Сб. 2011	323	Картофельное пюре	150	3.6	4.6	37.7	206	0.04	0.02	20	51	0.7
		Соус красный основной	20	3,3	2,4	8,9	70,8	0,02	0	2,68	9,2	0,52

Сб. 2011	372	Компот из смеси сухофруктов вит. «С»	200	1.04	0.9	21.89	89.09	0.87	0.03	0.05	14.49	0.89
Сб. 2011	1	Хлеб пшеничный	40	2.45	7.55	14.62	136	0.00	0.05	0.03	0.62	0.62
		Итого		44,15	36,55	110,32	916,89	17,33	0,37	23,04	166,48	6,18
Полдник												
Сб. 2011	392	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	9.7	37	0	0	0	3.75	1
		Печенье	50	2.64	1.16	11.34	103	0.04	0.03	15.47	0	1.12
				2,74	1,16	21,04	140,00	0,04	0,03	15,47	3,75	2,12
				59,33	53,47	190,52	1467,64	18,59	0,56	38,76	432,38	11,42

- ❖ С учетом сезонных овощей
- ❖ Наименование сборника рецептур: Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛиПринт, 2011. – 584 с.
- ❖ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет): Новосибирск – 2021 год.