СОСТАВЛЕНО
Заведующая производством МБОУ
«Центр образования с. Марково»
_____С.Л.Токмашова
«26» февраля 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заведующая столовой МБОУ
«Центр образования с. Марково»
_____К.Д.Галкина
«26» февраля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Центр образования с. Марково»
_____А.В.Алтухова
«26» февраля 2024 г.

Алтухова Алёна Васильевна

Подписан цифровой подписью: Алтухова Алёна Васильевна
DN: C=RU, O="МБОУ ""Центр образования с. Марково""", CN=Алтухова Алёна Васильевна, E=moycmarkovo@mail.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ
Расположение:
Дата: 2024.03.28 14:54:45+12'00'
Foxit PDF Reader Версия: 2023.3.0

ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ

Примерное 10-ти дневное основного(организованного) меню для дошкольных общеобразовательных организиций в возрасте 3-7 лет (4-х разовое питание)

№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность ,ккал
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1-ый день						
Завтрак						
ТК №173	Каша манная молочная	160	4,58	2,5	22,11	122,17
ТК №1	Батон с маслом	35\15	2,33	8,12	15,55	144,7
ТК №513	Напиток кофейный с молоком	200	2,17	2,22	12,04	76,77
ТК №368	Фрукт (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43
	Всего завтрак	**510**	**9,98**	**13,04**	**57,8**	**386,64**
Обед						
ТК №32	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	50	0,81	2,88	1,76	36,22
ТК №136	Свекольник с мясом ,со сметаной	200\10\50	7,06	6,66	8,36	121,7
ТК №312	Суфле из курицы	70\5	6,2	12	4,27	150,79
ТК №336	Капуста тушеная	130	3,14	5,05	13,15	110,67
ТК №9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80
ТК №6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
ТК №376	Компот из плодов суш.	180	0,49	0,07	20,41	84,18
	Всего обед	**540**	**22,62**	**27,34**	**79,11**	**654,06**
Полдник						
ТК №53	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,71	3,33	2,88	44,6
ТК №114	хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5

ТК №537	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,1	82,8
	Всего полдник	**260**	**3,89**	**3,75**	**35,74**	**197,9**
			Ужин			
ТК №188	Запеканка рисовая с маслом	200	12,49	10,03	66,59	407
ТК №351	Сладкий соус	30	0,58	1,36	3,98	30,45
ТК №392	Чай с сахаром	180\10	0,06	0,02	9,99	40
	Всего ужин	**420**	**13,13**	**11,41**	**80,56**	**477,45**
	Итого 1 день	**1730**	**49,62**	**55,54**	**253,21**	**1716,05**
			2-ий день			
			Завтрак			
ТК №189	Каша жидкая из овсяный хлопьев "Геркулес "	160	5,12	3,16	19,75	109,04
ТК №3	Бутерброд с маслом ,с сыром	30\5\15	6,52	9,25	21,97	198,6
ТК №393	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	8,98	36,46
	Всего завтрак	**410**	**11,73**	**12,42**	**50,7**	**344,1**
			Обед			
ТК №20	Салат из свежей капусты и моркови	50	0,92	2,4	4,77	44,33
ТК №100	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясными фрикадельками	200\20	6,36	5,46	15,29	135,7
ТК №403	Плов из говядины	150	11,55	11,43	30,01	269,18
ТК №375	Компот из свежемороженных ягод	180	0,11	0,04	9,84	40,17
ТК №9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80
ТК №6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего обед	**670**	**23,86**	**20,01**	**91,07**	**639,88**
			Полдник			
	Кондитерское изделие (Печенье)	40	3,87	3,8	29,33	167
ТК №401	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	220	5,15	8,25	8,25	103,13
	Всего полдник	**270**	**9,02**	**12,05**	**37,58**	**270,13**
			Ужин			
ТК №94	Гречка с молоком	205	9,56	8,58	39,24	272
	Всего ужин	**205**	**9,56**	**8,58**	**39,24**	**272**
	Итого 2 день	**1555**	**54,17**	**53,06**	**218,59**	**1526,11**
			3-ый день			
			Завтрак			
ТК №235\351	Пудинг из творога (запеченный) с соусом	100\25	16,05	9,45	26,55	255,5
ТК №6	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ТК №394	Чай с молоком	180	1,4	1,43	1,96	26,25

ТК№368	Фрукт (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего завтрак	**425**	**19,37**	**11,44**	**48,15**	**375,75**
			Обед			
ТК №11	Огурец соленый порциями	50	0,4	0,05	0,85	6,5
ТК №76	Суп гороховый с курицей	200\10	6,39	6,16	14,37	138
ТК №255	Котлета рыбная	70	10,54	8,97	9,94	162,4
ТК №321	Картофельное пюре	130	2,65	3,72	17,39	112,27
ТК №376	Компот из плодов суш.	180	0,49	0,07	20,41	84,18
ТК №9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80
ТК №6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего обед	**710**	**25,39**	**19,65**	**94,12**	**653,85**
			Полдник			
ТК №401	Молоко 3,2%	200	5,8	6,4	9,4	120
	Кондитерское изделие (вафли)	30	1,2	10,17	17,61	166,5
	Всего полдник	**230**	**7**	**16,57**	**27,01**	**286,5**
			Ужин			
ТК №454	Пирожки печеные с повидлом	60	3,61	2,72	31,27	156,05
ТК №392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40
	Всего ужин	**260**	**3,67**	**2,74**	**41,26**	**196,05**
	Итого 3 день	**1625**	**55,43**	**50,4**	**210,54**	**1512,15**
			4-ой день			
			Завтрак			
ТК №213	Яйцо отварное	1шт.(40г.)	4,77	4,05	0,25	56,55
ТК №93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,12	3,4	13,26	94,35
ТК №3	Бутерброд с маслом ,с сыром	30\5\15	6,52	9,25	21,97	198,6
ТК №392	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,82	29,34
	Всего завтрак	**420**	**15,45**	**16,71**	**42,3**	**378,84**
			Обед			
ТК №28	Салат из свеклы и черносливом	50	0,68	2,26	7,63	53,33
ТК №76	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	200\10\10	4,78	7,71	12,65	134,13
ТК №276	Жаркое по-домашнему	150	14,69	14,01	12,64	235,36
ТК №378	Кисель из свежемороженных ягод	180	0,14	0,34	23,07	91,2
ТК №9	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,3	60

ТК№6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего обед	**660**	**24,55**	**24,89**	**83,05**	**644,52**
			Полдник			
ТК№368	Фрукт (Груша)	100	0,04	0,4	9,8	47
	Всего полдник	**100**	**0,04**	**0,4**	**9,8**	**47**
			Ужин			
ТК№449	Блины со сгущенным молоком	60\15	4	2,57	24,71	130,05
ТК№401	Молоко 3,2%	220	6,38	7,04	10,34	132
	Всего ужин	**295**	**10,38**	**9,61**	**35,05**	**262,05**
	Итого 4 день	**1475**	**50,42**	**51,61**	**170,2**	**1332,41**
			5-ый день			
			Завтрак			
ТК№215	Каша молочная пшеничная	160	5,67	2,3	28,01	122,51
ТК№1	Батон с маслом	35\15	2,33	8,12	15,55	144,7
ТК№397	Какао с молоком	200	2,73	2,07	13,27	71,11
	Всего завтрак	**410**	**10,73**	**12,49**	**56,83**	**338,32**
			Обед			
ТК№11	Помидоры соленые порциями	50	0,4	0,05	0,85	6,5
ТК№111\627	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200\20	3,18	2,16	12,98	84,1
ТК№284	Оладьи из печени	70	12,54	10,46	8,1	155,68
ТК№357	соус сметанный с томатом и луком	30	0,58	1,31	2,49	23,99
ТК№316	Рис отварной	130	3,09	3,31	31,31	157,18
ТК№399	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,1	82,8
ТК№9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80
ТК№6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5
	Всего обед	**750**	**25,61**	**18,15**	**104,99**	**660,75**
			Полдник			
ТК№368	Фрукт (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43
	Всего полдник	**100**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**43**
			Ужин			
ТК№206	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264
ТК№392	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,82	29,34
	Всего ужин	**380**	**11,21**	**10,29**	**38,6**	**293,34**
	Итого 5 день	**1640**	**48,45**	**41,13**	**208,52**	**336,34**
			6-ый день			

ТК№167	Каша пшенная молочная	160	4,94	2,78	21,94	162,29
ТК№3	Бутерброд с маслом, с сыром	30\5\15	6,52	9,25	21,97	198,6
ТК№394	Чай с молоком	200	1,55	1,58	2,17	29,17
	Всего завтрак	**410**	**13,01**	**13,61**	**46,08**	**390,06**
			Обед			
ТК№50	Салат из моркови и яблок	50	0,41	2,46	3,63	38,24
ТК№81	Суп картофельный с бобовыми с курицей	200\10	6,46	6,16	14	137,3
ТК№386	Котлета из говядины	70	10,69	11,16	9,94	182,99
ТК№528	Соус красный основной	30	0,24	1,12	1,79	18,18
ТК№313	Гарнир каша гречневая рассыпчатая	130	7,13	5,44	31,14	163,09
ТК№375	Компот из свежемороженных ягод	180	0,11	0,04	9,84	40,17
ТК№9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,2	40
ТК№6	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Всего обед	**710**	**27,88**	**26,76**	**88,38**	**666,97**
			Полдник			
	Йогурт	100	2,4	4,5	14	110
	Всего полдник	**100**	**2,4**	**4,5**	**14**	**110**
			Ужин			
ТК№10	Бутерброд горячий с сыром	30\15	5,76	4,67	14,76	125
ТК№306	Яйцо отварное	1 шт.(40г.)	4,77	4,05	0,25	56,55
ТК№537	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,1	82,8
	Всего ужин	**265**	**11,43**	**8,9**	**33,11**	**264,35**
	Итого 6 день	**1485**	**54,72**	**53,77**	**181,57**	**1431,38**
			7-ый день			
			Завтрак			
ТК№189	Каша рисовая молочная	160	4,5	2,07	31,48	141,22
ТК№1	Батон с маслом	35\15	2,33	8,12	15,55	144,7
ТК№393	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	8,98	36,46
	Всего завтрак	**410**	**6,92**	**10,2**	**56,01**	**322,38**
			Обед			
ТК№31	Салат из свеклы с сыром	50	2,23	4,47	3,24	62,08
ТК317	Уха с рыбой	200\10	4,12	2,78	12,97	93,3
ТК№302	Птица тушенная в соусе с овощами	150	14,04	16,73	11,85	254,14
ТК № 376	Компот из плодов суш.	180	0,49	0,07	20,41	84,18
ТК №9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80
ТК № 6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5

	Всего обед	**660**	**25,8**	**24,73**	**79,63**	**644,2**
			Полдник			
	Кондитерские изделие (Печенье)	40	3,87	3,8	29,33	167
ТК №401	Напиток кисломолочный (Йогурт 2,5%)	220	5,15	5,5	8,25	103,13
	Всего полдник	**260**	**9,02**	**9,3**	**37,58**	**270,13**
			Ужин			
ТК № 195	Манный пудинг	200	10,51	12,58	67,88	427
ТК №392	Чай с сахаром	180\10	0,06	0,02	9,99	40
ТК № 351	Сладкий соус	30	0,58	1,36	3,98	30,45
	Всего ужин	**420**	**11,15**	**13,96**	**81,85**	497,45
	Итого 7 день	**1750**	**52,89**	**58,19**	**255,07**	**1734,16**
			8-ый день			
			Завтрак			
ТК № 499\351	Запеканка из творога, с соусом молочным	100\30	20,19	7,81	17,44	220,8
ТК № 6	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
ТК № 392	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	6,82	29,34
ТК № 368	Фрукт (груша)	100	0,4	0,04	9,8	47
	Всего завтрак	**430**	**22,15**	**8,02**	**43,9**	**344,14**
			Обед			
ТК № 11	Огурец соленый порциями	50	0,4	0,05	0,85	6,5
ТК № 57	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом	200\10\10	4,55	7,21	10,33	124,44
ТК № 250	Рыба запеченная с картофелем	200	12,23	6,74	17,2	178,46
ТК 3 378	Кисель из свежемороженных ягод	200	0,17	0,42	28,47	101,3
ТК № 9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80
ТК № 6	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
	Всего обед	**750**	**23,03**	**15,18**	**92,93**	**584,7**
			Полдник			
	Компот консервированный	200	0,44	0,02	27,77	113
	Всего полдник	**200**	**0,44**	**0,02**	**27,77**	**113**
			Ужин			
ТК № 454	Пирожки печеные с яблоками	60	3,76	2,99	33,89	177,48
ТК №513	Напиток кофейный с молоком	200	2,17	2,22	12,04	76,77
	Всего ужин	**260**	**5,93**	**5,21**	**45,93**	**254,25**
	Итого 8 день	**1640**	**51,55**	**28,43**	**210,53**	**1296,09**
			9-ый день			

ТК№215	Каша молочная ячневая	160	5,67	2,3	28,01	122,51
ТК№3	Бутерброд с маслом, с сыром	30\5\15	6,52	9,25	21,97	198,6
ТК №394	Чай с молоком	180	1,4	1,43	1,96	26,25
	Всего завтрак	**390**	**13,59**	**12,98**	**51,94**	**347,36**
			Обед			
ТК № 13	Салат из свежей капусты и кукурузы	50	0,82	2,45	3,96	41,17
ТК № 88	Суп Харчо с курицей	200\10	3,71	7,81	11,36	130,6
ТК 373\ТК 528	Гуляш из говядины	80	11,48	11,25	2,43	156,92
ТК №204	Макаронные изделия отварные	130	4,73	2,75	29,23	160,63
ТК № 376	Компот из плодов суш.	180	0,49	0,07	20,41	84,18
ТК № 9	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,2	40
ТК № 6	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
	Всего обед	**690**	**24,07**	**24,71**	**85,43**	**660,5**
			Полдник			
ТК №368	Фрукт (Апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43
	Всего полдник	**100**	**0,9**	**0,2**	**8,1**	**43**
			Ужин			
ТК №10	Зеленый горошек	40	1,24	0,08	2,6	16
ТК № 215	Омлет натуральный	120	9,54	15,38	1,77	135,6
ТК №392	Чай с сахаром	180\10	0,06	0,02	9,99	40
	Всего ужин	**350**	**10,84**	**15,48**	**14,36**	**191,6**
	Итого 9 день	**1530**	**49,4**	**53,37**	**159,83**	**1242,46**
			10-ый день			
			Завтрак			
ТК № 266	Каша молочная Дружба	160	4,35	2,85	21,19	127,77
ТК № 1	Батон с маслом	35\15	2,33	8,12	15,55	144,7
ТК № 397	Какао с молоком	200	2,73	2,07	13,27	71,11
	Всего завтрак	**410**	**9,41**	**13,04**	**50,01**	**343,58**
			Обед			
ТК № 49	Салат из морской капусты	50	0,4	2,55	0	24,55
ТК №67	Щи из св.капусты с мясом со сметаной	200\10\10	4,5	7,41	7,2	113,74
ТК № 635	Печень,тушеная в соусе	70	9,23	6,23	6,62	119,43
ТК № 321	Картофельное пюре	130	2,65	3,72	17,39	112,27
ТК №399	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,1	82,8
ТК №9	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80
ТК № 6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5

	Всего обед	**650**	**22,6**	**20,77**	**80,47**	**603,29**
			Полдник			
ТК №368	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего полдник	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47**
			Ужин			
ТК №177	Каша из семи круп с изюмом	205	10,52	11,86	40,51	311
ТК№393	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	8,98	36,46
	Всего ужин	**405**	**10,61**	**11,87**	**49,49**	**347,46**
	Итого 10 день	**1565**	**43,02**	**46,08**	**189,77**	**1341,33**
	итого за 10 дней		509,67	491,58	2057,83	13468,48
	итого в среднем за 1 день		50,967	49,158	205,783	1346,848