
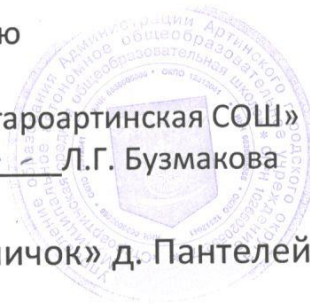


Утверждаю

Директор

МАОУ «Староартинская СОШ»

 Л.Г. Бузмакова



Филиал МАОУ «Староартинская СОШ» детский сад «Родничок» д. Пантелейково

Десятидневное меню на 2023-2024 год.

День недели: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: от 3-7 лет

№ тех.карты	Наименование блюда	Объём блюда	белки	жиры	Угле-воды	СА мг	Fe мг	B ₁ мг	B ₂ мг	C мг	ккалл
Завтрак											
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42	178
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	105,9	0,1	0,0	0,1	0,5	89
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,6	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	181
Второй завтрак											
-	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	16,0	2,2	0,03	0,0	10	42,7
всего		560	12,6	16,1	74,3	217,95	2,69	0,09	0,21	10,92	490,7
Обед											
31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,4	11,7	25,7	0,5	0,0	0,0	6,4	88,0
3/9	Рагу и мяса кур	200	19,8	21,8	21,3	35,3	2,2	0,1	0,2	5,7	354
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,9	14,5	0,3	0,0	0,0	66	72
-	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	21	2,34	0,1	0,0	0,0	104,25
всего		660	26,06	26,92	72,94	96,5	5,34	0,2	0,2	78,1	618,25
Усиленный полдник											
43- 2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	160	7,8	6,1	34,1	100,8	0,8	0,1	0,1	0,0	219
10/10	чай	200	0,0	0,0	9,1	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0	35
-	хлеб	40	2,64	0,24	19,68	17,16	0,64	0,0	0,0	0,0	93,28
всего		400	10,44	6,34	62,88	118,22	1,47	0,1	0,1	0,0	347,28
итого		1620	49,10	49,36	210,12	432,67	9,5	0,39	0,51	89,02	1456,23

НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ технологической карты	наименование блюд	объем блюд	белки	жиры	углеводы	Са мг.	Fe мг.	B1 мг.	B2 мг.	С мг.	ккал
ЗАВТРАК											
2\4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	33,8	104,78	2,72	0,17	0,18	0,42	20
10\10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	111,76	1,10	0,03	0,13	0,52	13
3\13	Хлеб пшеничный с сыром	30\10	4,9	2,9	14,0	100	0,07	0,04	0,07		10
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	-	-	-	-	-	42
ВСЕГО		540	16,4	13,4	66,64	217,54	3,89	0,2	0,35	1,01	48
ОБЕД											
17\2	суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	15,9	70,72	2,05	0,17	0,09	12,32	11
11\8	голубцы с мясом говядины и рисом	150	9,39	9,70	8,24	42,71	1,31	0,03	0,07	2,5	13
3\3	кисель из концентрата	200	-	-	82	-	-	-	-	-	31
	Хлеб ржаной	60	3,12	0,72	27,60	-	-	-	-	-	12
ВСЕГО		550	16,81	14,4	133,74	113,43	3,36	0,2	0,16	14,82	69
Усиленные полдник											
1\5	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,35	14,4	19,81	211,0	0,75	0,06	0,35	0,35	20
10\10	чай	200	0,0	0,0	9,1	-	-	-	-	-	3
	хлеб пшеничный	40	3,30	1,30	9,8	-	-	-	-	-	11
ВСЕГО		390	28,65	15,70	38,71	211,0	0,75	0,06	0,35	0,35	35
ИТОГО		1480	61,86	43,52	239,09	541,97	7,31	0,12	0,70	0,70	153

Неделя первая :день 3

№ тх.	наименование блюда	объём	белки	жиры	углеводы	са мг	fe мг	b1мг	b2мг	с мг	ккал
ЗАВТРАК											
16 4	каша молочная ассорти(рис пшено)с сливочным маслом	200	5.0	5 9	25 6	114 95	0 52	0 07	0 13	0 53	175
12 10	чай с молоком	200	1 4	1 4	11 2	53 06	0 07	0 01	0 06	0 26	61
1 13	хлеб с маслом	50/10	3 9	7 7	23 5	2 40	0 02	0	0 01	0	181
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	сок фруктовый	100	0 4	0 4	9 8						42 7
ВСЕГО		560	10 7	15 4	70 1	286 5	0 66	0 08	0 20	0 79	45 97
ОБЕД											
2 2	борщ со сметаной	200	1 8	4 3	8 6	89 92	1 48	0 07	0 08	19 45	81
9 7	биточки(котлеты рыбные)	80	11.0	1 6	6 4	47 31	0 62	0 07	0 11	0 51	84
1 11	соус молочный	50	0 .99	2 91	3 30	31 27	0 07	0 01	0 04	0 03	38 62
43 3	макаронные изд-я отварные	150	5 3	3 8	32.4	12 82	0 74	0 06	0 02	0	188
81	напиток золотой шар	200			96						373
	хлеб ржаной	60	60	3 88	0 45	23 35	0	0	0	0	66 65
ВСЕГО		680	22 97	13 06	175.05	181 32	2 91	0 21	0 25	19 99	831 27
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК											
38 3	запеканка морковная	155	4 0	4 0	26 2	59 74	1 53	0 10	0 11	4 86	157
2 11	соус молочный сладкий	50	1 24	2 35	7 42	41 77	0 08	0 01	0 05	0 20	53 12
15 10	напиток из шиповника	200	0 2	0 1	16 7	4 09	0 21	0 01	0 02	89 0	65
	хлеб пшеничный	40	3 3	1 3	23						112
ВСЕГО		445	8 74	7 75	81.07	105 6	1 82	0 12	0 18	94 06	327 12
ИТОГО		1685	42 41	36 21	326.22	573.42	5 39	0 41	0 63	114 84	1618

Неделя первая :день 4

№ тх.	наименование блюда	объём	белки	жиры	углеводы	са мг	fe мг	b1мг	b2мг	с мг	ккал
ЗАВТРАК											
7 4	каша рисовая с сливочным маслом	200	6 0	5 8	42 4	112 69	0 56	0 06	0 14	0 52	248
13 10	кофейный напиток с молоком	200	3 0	2 9	13 4	105 86	0 11	0 03	0 12	0 52	89
3 13	хлеб с сыром	30 10	4 9	2 9	14 0	100 00	0 07	0	0 04	0 07	104
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	сок фруктовый	100	0 4	0 4	9 8						42 7
ВСЕГО		540	14 3	12	79 6	318 55	1 74	0 09	0 3	1 11	483 7
ОБЕД											
27 2	суп пюре из разных овощей	250	3 35	4 46	11 81	65 65	0 66	0 09	0 10	7 80	81
14 8	биточки(котлеты из мяса говядины паровые)	80	11 4	11 1	5 2	8 19	1 44	0 03	0 08	0	166
1 11	соус молочный	50	0 59	1 75	1 98	18 76	0 04	0 01	0 02	0 08	54 85
3 4	каша гречневая вязкая	150	6 1	5 4	26 7	14 62	3 25	0 18	0 09	0	182
3 3	компот из свежих ягод яблок и кураги	200	0 3	0	18 4	7 44	0 18	0	0 01	50 08	71
240	хлеб ржаной	60	3 12	0 72	27 60	23 35	0	0	0	0	128
ВСЕГО		790	24 86	23 43	91 69	114 66	5 57	0 31	0 3	57 96	682 85
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК											
40 3	запеканка морковная с творогом со сгущ.молоком	155	14 5	15 2	33 8	134 42	1 30	0 09	0 21	1 61	331
12 10	чай с молоком	200	1 4	1 4	11 2	53 06	0 07	0 01	0 06	0 26	61
	хлеб пшеничный	40	3 3	1 3	23						112
ВСЕГО		395	19 2	17 9	159 69	187 48	1 37	0 1	0 27	1 87	504
ИТОГО		1725	58 36	53 33	330 98	620 69	8 68	0 5	0 87	60 94	1670 55

Неделя первая: день 5.

№ тх.	наименование блюда	объём	белки	жиры	углеводы	са мг	fe мг	b1мг	b2мг	с мг	ккал
ЗАВТРАК											
15 4	каша пшеничная с маслом сливочным	200	6 5	6 0	31 2	97 53	1 05	0 14	0 11	0 42	206
14 10	какао с молоком	200	3 9	3 5	22 9	111 76	1 10	0 03	0 13	0 52	135
1 13	хлеб с маслом	50 10	3 9	7 7	23 5	2 40	0 02	0	0 01	0	181
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	сок фруктовый	100	0 4	0 4	9 8						42 7
ВСЕГО		560	14 7	17 6	87 4	211 69	2 17	0 17	0 25	0 94	564 7
ОБЕД											
5 2	свекольник со сметаной	250	2 17	5 46	14 59	39 68	1 33	0 06	0 06	6 81	93
7 7	запеканка из рыбы с морковью	80	9 15	1 60	5 30	31 27	0 75	0 06	0 08	0 92	90
3 3	картофельное пюре	150	3 1	4 2	20 6	37 12	1 09	0 12	0 10	10 74	135
1 11	соус молочный	50	0 5	0	18 3	31 27	0 07	0 01	0 04	0 13	72
4 10	компот из кураги и изюма	200	0 3	0	18 4	7 44	0 18	0	0 01	50 08	71
	хлеб ржаной	60	3 12	0 72	27 60	0	0	0	0	0	128
ВСЕГО		790	37 87	11 98	104 79	146 78	3 42	0 25	0 29	68 68	589
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК											
4 5	пудинг манный с яблоками	150	6 94	7 47	36 76	104 16	1 78	0 06	0 19	2 41	399
10 10	чай	200	0	0	9 1	0 26	0 03	0	0	0	35
	хлеб	40	3 3	1 3	23						112
ВСЕГО		390	10 24	8 77	68 86	104 42	1 81	0 06	0 19	2 41	546
ИТОГО		1740	62 81	38 35	261	462 89	7 4	0 48	0 73	72 03	1699 7

Неделя вторая: день 6.

№ тх.	наименование блюда	объём	белки	жиры	углеводы	са мг	fe мг	b1мг	b2мг	с мг	ккал
ЗАВТРАК											
21 2	суп молочный с лапшой	200	3 4	3 7	12 0	88 55	0 26	0 04	0 10	0 42	95
13 10	кофейный напиток	200	3 0	2 9	13 4	105 86	0 11	0 03	0 12	0 52	89
3 13	хлеб с сыром	30 10	4 9	2 9	14 0	100 00	0 07	0	0 04	0 07	104
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	сок фруктовый	100	0 4	0 4	9 8						42 7
ВСЕГО		540	11 7	21 6	45 04	240 46	0 44	0 07	0 26	1 27	330 7
ОБЕД											
11 12	рассольник с крупой и сметаной	200	1 8	4 5	12 5	71 23	1 38	0 10	0 08	14 37	99
6 9	запеканка картофельная фаршированная отварным мясом кур с овощами	250	17 3	14 8	35 6	41 8	3 15	0 24	0 24	18 70	349
81	напиток золотой шар	200			96						373
	хлеб ржаной	60	3 12	0 72	27 60	0	0	0	0	0	128
ВСЕГО		710	22 22	20 02	171 7	113 03	4 53	0 34	0 32	33 07	949
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК											
75	пудинг из моркови и яблок с маслом сливочным	205	5 33	10 26	31 84						241 02
12 10	чай с молоком	200	14	14	112	53 06	0 07	0 01	0 06	0 26	61
	хлеб	40	3 3	1 3	23						112
ВСЕГО		445	22 63	25 56	166 84	53 06	0 07	0 01	0 06	0 26	414 02
ИТОГО		1695	56 55	67 18	383 55	406 55	5 04	0 42	0 64	34 6	1693 72

неделя вторая: день седьмой

№	Наименование блюда	объем	белки	жиры	углевод	Са мг	fe мг	B1 мг	B2 мг	С мг	ккал
АВТРАК											
4	каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	104,71	1,24	0,14	0,13	0,42	202
14\10	какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	111,76	1,10	0,03	0,13	0,52	135
1\13	хлеб с маслом сливочным	50\10	3,9	7,7	23,5	2,40	0,02	0	0,01	0	181
ПОСЛЕДНИЙ											
АВТРАК											
	сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	0	0	0	0	0	42,7
СЕГО		560	14,6	19	83,4	218,87	2,36	0,17	0,27	0,94	560
УЗЕД											
2	щи из свежей капусты со сметаной	250	1,9	3,2	8,22	43,5	0,72	0,05	0,05	13,93	67
2\7	тефтели рыбные с рисом в соусе	80\50	11,9	4,2	11,2	97,28	0,69	0,08	0,14	0,86	131
3\3	макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	12,82	0,74	0,06	0,02	0	188
10	компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	72
	хлеб ржаной	60	3,88	0,45	23,35	0	0	0	0	0	66,6
СЕГО		790	23,48	11,65	93,47	168,08	2,47	0,2	0,23	64,95	524,9
СИЛЕННЫЙ											
ПОЛДНИК											
12	ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	26,2	60,44	0,67	0,06	0,12	0,12	212
	молоко кипяченое	200	5,18	5,35	8,12	200,5	0,17	0,05	0,2	1	99,7
	хлеб	40	3,3	1,3	23	0	0	0	0	0	112
СЕГО		305	12	9,5	45,2	64,53	0,88	0,7	0,14	89,12	324
ИТОГО		1655	50,08	40,15	222,07	451,48	5,71	1,07	0,64	155	1474

Неделя вторая: день 8

№ тх.	наименование блюда	объём	белки	жиры	углеводы	са мг	fe мг	b1мг	b2мг	с мг	ккал
ЗАВТРАК											
22 2	суп молочный с крупой	250	4 41	5 25	17 69	135 67	0 27	0 04	0 16	0 65	135
12 10	чай с молоком	200	1 4	1 4	11 2	53 06	0 07	0 01	0 06	0 26	61
3 13	хлеб с сыром	30 10	4 9	2 9	14 0	100 00	0 07	0 04	0 04	0 07	104
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	сок фруктовый	100	0 4	0 4	9 8						42 7
ВСЕГО		590	11 11	9 95	52 69	288 73	0 41	0 05	0 26	0 98	342 7
ОБЕД											
29 2	суп-пюре гороховый	250	6 56	2 21	18 05	40 83	1 99	0 19	0 05	0 60	119
4 9	плов из мяса кур	250	23 9	21 8	41 2	68 02	2 85	0 13	0 2	9 05	460
2 10	компот из свежих яблок и изюма	200	0 3		0 18 5	6 03	0 15	0 01	0 01	50 06	71
	хлеб ржаной	60	3 12	0 72	27 60	0	0	0	0	0	128
ВСЕГО		760	33 88	24 73	105 35	114 88	4 99	0 32	0 26	59 71	778
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК											
19 3	рагу из овощей с соусом	180	3 7	6 42	17 47	73 07	1 10	0 09	0 11	12 67	152
14 10	какао с молоком	200	3 9	3 5	22 9	111 76	1 10	0 03	0 13	0 52	135
	хлеб	40	3 3	1 3	23						112
ВСЕГО		420	10 9	11 11	63 37	184 83	2 20	0 12	0 24	13 19	399
ИТОГО		1770	55 89	45 9	221 47	588 44	7 6	0 49	0 76	73 88	15197

НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ : ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ технологической карты	наименование блюда	объём	белки	жиры	углеводы	Са мг	Fe мг	В1 мг	В2 мг	С мг	кк
ЗАВТРАК											
1\4	каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	6,0	5,3	37,0	116,18	,073	0,10	0,13	0,42	195
13\10	кофейный напиток <i>с маслом</i>	200	3,0	2,9	13,4	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52	89
1\13	хлеб с маслом	50\10	3,9	7,7	23,5	2,4	0,02	0	0,01	0	181
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	сок фруктовый	100	0,4	0,4	9,8	0	0	0	0	0	42,7
	ВСЕГО	560	11,8	16,9	68,7	233,6	0,44	0,07	0,28	2,11	50
ОБЕД											
19\2	суп картофельный с рыбой	250	9,05	5,14	16,21	34,23	1,27	0,13	0,10	8,69	119
12\8	гуляш из отварного мяса говядины	80	11,75	12,53	2,81	9,86	1,72	0,03	0,08	0	214
3\3	картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	37,12	1,09	0,12	0,10	10,74	135
7\10	компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,1	18,1	10,08	0,31	0,01	0,02	70,8	71
	хлеб ржаной	60	3,12	0,72	27,6	0	0	0	0	0	128
	ВСЕГО	740	27,42	22,69	85,32	91,37	4,39	0,29	0,3	89,54	667
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК											
3\5	лапшевник с творогом со сгущенным молоком	150	12,09	9,79	36,69	76,64	1,0	0,07	0,13	0,08	285
	кисель из концентрата	200	0	0	82	0	0	0	0	0	310
	хлеб	40	3,3	1,3	23	0	0	0	0	0	112
	ВСЕГО	390	15,39	11,09	128,49	76,64	1,0	0,07	0,13	0,08	707
	ИТОГО	1690	64,61	50,68	282,51	401,61	5,83	0,43	0,71	91,73	1881

Неделя вторая: день 10

№ тх.	наименование блюда	объём	белки	жиры	углеводы	са мг	fe мг	b1мг	b2мг	с мг	ккал
ЗАВТРАК											
184	каша молочная ассорти(рис)	200	5 1	5 9	24 7	114 27	0 90	0 07	0 15	0 53	172
	какао с молоком	200	3 9	3 5	22 9	111 76	1 10	0 03	0 13	0 52	135
	хлеб с сыром	30 10	4 9	2 9	14 0	100 00	0 07	0 004	0 04		104
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
	сок фруктовый	100	0 4	0 4	9 8						42 7
ВСЕГО		540	14 3	12 7	71 4	326 03	2 07	0 1	0 28	1 09	411
ОБЕД											
102	рассольник домашний со сметаной	250	2 26	5 54	13 78	31 97	0 94	0 08	0 08	10 51	124
29	мясо кур отварное в соусе	100	12 2	13 1	2 1	13 96	1 03	0 04	0 09	0 58	175
43 3	макароны отварные	150	5 3	3 8	32 4	12 82	0 74	0 06	0 02	0	188
82	кисель золотой шар	200			82						373
	хлеб ржаной	60	3 12	0 72	27 60	0	0	0	0	0	128
ВСЕГО		760	22 88	23 16	157 88	58 75	2 71	0 18	0 19	11 09	988
УСИЛЕННЫЙ ПОЛДНИК											
110	омлет натуральный	130	11 64	18 06	3 05						221 3
	чай	200			9 1						35
	хлеб	40	3 3	1 3	23						112
ВСЕГО		370	14 94	19 36	35 15						368 3
ИТОГО		1760	52 12	55 22	262 43	384 78	4 78	0 28	0 47	12 18	1767 3