


УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ «СОШ № 44» г.Перми  
С.В.Щёлокова



## **ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

МАОУ «СОШ № 44» г.Перми структурного подразделения  
детский сад «Школа Рыцарей и Принцесс»

(разработано на основе сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Первалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2021 г.)

Осень - зима

2023 – 2024 учебный год

## День 1

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамин	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша Дружба молочная.	200	6,54	8,5	48,23	193,57	1,38	229
Чай с сахаром.	200	0,06	0,01	15,25	62,50	2,80	457
Бутерброд с маслом.	30\5	2,25/0,03	0,87/4,12	15,42/0,00	78,60/3,74	0,00	125/69
Итого завтрак :		8,88	13,5	78,9	338,41	4,18	
<b>2 завтрак</b>							
Сок яблочный	150	0,50	0,10	10,1	46,0	2,00	501
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая.	30	0,57	2,05	4,53	46,33	1,54	150
Щи из св. капусты	200	2,32	4,80	9,93	80,51	12,26	104
Кура в соусе с томатом.	120	12,54	11,8	10,01	156,46	0,00	367
Каша гречневая рассыпчатая.	100	7,41	4,80	6,39	123,38	0,00	202
Компот из сухофруктов.	180	0,56	0,00	27,40	111,84	0,15	496
Хлеб ржаной.	50	3,30	0,6	16,70	87,00	0,00	574
Итого обед :		35,5	19,25	74,96	605,52	0,15	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое.	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	469
Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189,0	0,00	542
Итого полдник:		7,59	9,3	39,84	286,92	0,50	
<b>Ужин</b>							
Овощи тушеные в мол.соусе	200	2,22	7,42	10,95	140,20	8,67	175
Чай с молоком.	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65	460
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	573
Итого ужин:		7,47	9,07	52,99	344,82	9,32	
<b>Итого за 1 день</b>		60,12	76,65	259,27	1893,01	49,95	

## День 2

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша Геркулес молочная.	200	12,55	10,54	24,67	209,05	0,28	212
Кофейный напиток с молоком.( 1 вариант)	200	2,79	0,04	19,80	90,56	1,00	464
Бутерброд с сыром.	30/5	2,25/0,02	0,87/4,12	15,42/0,00	78,60/3,74	0,00	63
Итого завтрак :		17,62	15,57	59,89	381,95	1,28	
<b>2 завтрак</b>							
Фрукт	150	0,50	0,40	10,40	46,0	10,0	82
<b>Обед</b>							
Салат Витаминный	50	1,2	5,1	5,5	73	13	2
Свекольник	200	2,03	5,25	8,36	56,58	11,1	98
Макароны отварные	100	2,27	5,66	9,60	112,24	3,030	256
Печень тушеная	50/50	10,23	7,94	13,51	134,32	6,72	359
Напиток шиповника	180	0,56	0,00	27,40	111,84	0,15	496
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	574
Итого обед:		18,96	24,5	80,88	571,98	28,45	
<b>Полдник</b>							
Кисломолочный продукт	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	470
Кондитерское изделие	50	3,91	3,45	20,24	107,66	0,05	580
Итого полдник:		9,5	9,83	30,32	227,78	0,55	
<b>Ужин</b>							
Запеканка творожная	150	8,03	10,15	20,45	267,22	83,24	279
Соус сладкий	50	1,02	1,99	2,68	32,95	0,19	439
Чай	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65	457
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,040	24,60	117,50	0,00	573
Итого ужин:		5,25	1,29	42,04	204,62	0,65	
<b>Итого за 2 день</b>		61,19	64,22	262,55	1802,74	50,33	

## День 3

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	200	7,79	9,89	35,91	266,23	1,45	223
Какао с молоком	200	1,45	1,25	0,00	17,44	0,65	462
Бутерброд с маслом	30\5	2,25/0,02	0,87/4,12	0,00	3,74/0,46	0,00	125/69
Итого завтрак:		11,52	16,13	35,91	287,87	2,1	
<b>2 завтрак</b>							
Сок фруктовый	150	0,50	0,10	10,1	46,00	2,00	501
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с клецками	65	1,33	2,75	6,10	62,95	2,21	115
Картофельное пюре	65	1,37	2,22	21,47	50,99	11,05	377
Котлета Любительская рыбная	100	9,14	8,53	10,87	125,69	0,31	308
Компот из сухофруктов	180	0,56	0,00	27,40	111,84	0,15	496
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	574
Итого обед:		28,03	19,16	103,64	635,67	53,2	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	469
Конд. Изделие	60	4,22	9,04	34,96	238,08	0,00	582
Итого полдник:		9,81	15,42	45,04	358,20	0,50	
<b>Ужин</b>							
Салат из моркови	50	0,6	3	5,6	52	1,5	21
Омлет натуральный	130	1,71	3,32	4,47	54,92	0,32	268
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	15,04	0,00	457
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	573
Итого ужин:		11,47	12,13	59,49	421,21	3,72	
<b>Итого за 3 день</b>		61.72	63.34	264.58	1793.49	51,52	

## День 4

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая молочная	200	7,16	8,98	28,83	227,19	1,53	227
Чай с сахаром	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65	457
Бутерброд с сыром	30\5	2,25/0,02	0,87/4,12	15,42/0,00	78,60/3,74	0,00	63
Итого завтрак:		10,88	15,22	128,61	396,66	2,18	
<b>2 завтрак</b>							
Фрукт	150	0,50	0,10	10,1	46,00	2,00	82
<b>Обед</b>							
Суп с картофельный с макаронными изделиями	200	2,08	5,37	15,77	152,34	11,85	129
Бигус	200	18	13,3	5,2	213	15,5	329
Напиток шиповника	180	0,56	0,00	27,40	111,84	0,15	496
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,0	0,00	574
Итого обед:		18,57	21,55	83,44	616,72	35,88	
<b>Полдник</b>							
Кисломолочный продукт	200	5,60	4,38	8,18	94,52	1,40	470
Конд. изделие	60	4,08	7,32	41,21	247,04	0,08	582
Итого полдник:		9,68	11,7	49,39	341,56	1,48	
<b>Ужин</b>							
Салат из свеклы	50	0,91	3,09	7,35	69,22	3,24	26
Рыба в омлете	130	1,029	1,99	2,68	32,95	0,195	300
Чай с молоком	200	1,45					
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	573
Итого ужин:		12,89	11,75	44,34	350,8	11,26	
<b>Итого за 4 день</b>		51.46	60.72	260.36	1796,73	50,70	

## День 5

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	200	8,89	12,76	19,88	245,90	1,60	225
Кофейный напиток с молоком	200	0,12	0,00	38,71	145,32	0,05	465
Бутерброд с маслом	30/5	2,25/0,02	0,87/4,12	15,42/0,00	78,60/3,74	0,00/0,00	125/69
Итого завтрак:		11,29	17,75	74,01	473,56	1,65	
<b>2 завтрак</b>							
Сок яблочный	150	0,50	0,10	10,1	46,00	2,00	501
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с яблоком	50	0,64	5,05	3,42	62,24	2,96	22
Суп картофельный с бобовыми	200	1,77	5,13	11,24	81,56	13,38	127
Жаркое по домашнему	200	23,28	14,50	12,87	280,10	3,96	328
Компот из сухофруктов	180	0,56	0,00	27,40	111,84	0,15	495
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	574
Итого обед:		29,55	25,28	71,63	625,74	20,45	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	469
Сдоба обыкновенная	60	3,00	3,92	29,76	166,80	0,01	545
Итого полдник :		8,59	10,3	39,84	286,92	0,51	
<b>Ужин</b>							
Макароны запеченные с сыром	200	5,71	5,25	11,25	103,13	0,91	259\261
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,04	60,12	0,00	457
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	573
Итого ужин:		9,51	5,65	50,89	280,75	0,91	
<b>Итого за 5 день</b>		60.19	60.59	261.36	1805,26	50,06	

## День 6

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная.	200	5,20	5,47	38,27	241,26	2,43	239
Чай с молоком.	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65	460
Хлеб с маслом	30\5	2,25/0,02	0,87/4,12	15,42/0,00	78,60/3,74	0,00/0,00	125/119
Итого завтрак:		8,93	11,71	71,13	410,72	3,08	
<b>2 завтрак</b>							
Сок фруктовый	150	0,50	0,10	10,0	46,00	2,00	501
<b>Обед</b>							
Икра кабачковая.	30	0,82	5,05	4,81	68,43	13,40	150
Суп из овощей	200	1,58	4,39	6,48	83,99	16,77	116
Плов из отварной птицы	200	4,79	5,40	22,33	151,02	0,00	375
Компот из сухофруктов	180	0,56	0,00	27,40	111,84	0,15	495
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	574
Итого обед :		14,05	15,44	77,73	508,28	30,32	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,050	469
Булочка дорожная	60	3,00	3,92	29,76	166,80	0,01	543
Итого полдник:		8,59	10,3	39,84	288,92	0,06	
<b>Ужин</b>							
Рагу из овощей	200	10,70	26,95	11,33	225,25	17,16	177
Чай с молоком.	200	0,00	0,00	15,04	60,12	0,00	460
Хлеб пшеничный.	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	573
Итого ужин:		14,5	26,99	50,97	402,87	17,16	
<b>Итого за 6 день</b>		54,6	70.15	261.7	1798.9	49,13	

## День 7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша Геркулес молочная	200	18,34	11,92	24,47	233,89	0,29	212
Кофейный напиток с молоком	200	0,038	0,0045	2,42	12,09	0,686	465
Бутерброд с сыром	30\5	2,27	4,99	15,42	82,34	0,00	6
Итого завтрак:		20,99	16,95	42,31	328,32	1,61	
<b>2 завтрак</b>							
Фрукт	150	0,50	0,10	10,1	46,0	2,00	82
<b>Обед</b>							
Борщ с капустой и картофелем	200	0,675	5,05	3,59	63,09	3,62	95
Капуста тушеная	65	2,77	3,64	10,14	13,54	11,35	380
Картофельное пюре	65	13,25	12,82	14,17	263,06	7,84	377
Биток из птицы припущенный	70	14	12,6	7,5	199	0,6	372
Компот из сухофруктов	180	0,56	0,00	27,40	111,84	0,15	495
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	574
Итого обед:		20,55	22,11	72,00	538,53	7,99	
<b>Полдник</b>							
Кисломолочный продукт	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	470
Кондитерское изделие	60	5,41	2,14	29,03	157,02	0,02	583
Итого полдник:		11,00	8,52	39,11	277,14	0,52	
<b>Ужин</b>							
Пудинг творожный	155	6,61	9,36	10,06	180,35	11,07	283
Соус сладкий	30	1,029	1,99	2,68	32,95	0,195	471
Чай с молоком.	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65	460
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	573
Итого ужин:		12,98	13,00	54,78	417,92	11,26	
<b>Итого за 7 день</b>		66.11	61,05	272.41	1808,23	48.37	

## День 8

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ рецептур
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	200	5,27	11,31	22,69	149,27	1,32	223
Чай с лимоном	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	508
Бутерброд с маслом	30\5	2,25/0,02	0,87/4,12	15,42/0,00	78,60/3,74	0,00	125/69
Итого завтрак:		10,16	16,75	64,06	349,90	1,97	
<b>2 завтрак</b>							
Сок яблочный	150	0,50	0,10	10,1	46,00	2,00	501
<b>Обед</b>							
Салат из св.капусты с морковью	50	0,655	2,58	6,00	50,41	2,96	1
Рассольник Ленинградский	200	6,54	4,10	11,35	93,81	7,79	100
Макароны отварные	100	2,66	5,51	12,20	125,91	4,42	256
Котлета рыбная /соус	70/30	18,06	11,80	10,01	196,46	0,00	302\422
Компот из сухофруктов	180	0,56	0,00	27,40	111,84	0,15	495
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	574
Итого обед:		31,12	22,01	77,66	665,43	12,36	
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	469
Кондитерское изделие	60	4,19	7,88	24,88	227,19	0,00	582
Итого полдник:		9,78	14,27	34,96	347,31	0,50	
<b>Ужин</b>							
Винегрет овощной/яйцо отварное	150/40	4,08	5,35	17,34	176,61	5,50	226/447
Чай с лимоном.	200	0,06	0,01	15,25	62,50	2,80	506
Хлеб пшеничный.	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	573
Итого ужин:		7,94	5,76	57,19	356,61	8,3	
<b>Итого за 8 день</b>		60.52	61.86	260,37	1810.25	48,09	

## День 9

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша ячневая молочная	200	6,20	7,08	19,90	214,98	1,37	227
Какао с молоком.	200	2,61	0,45	25,95	118,29	0,65	462
Бутерброд с сыром	30\5	2,25/0,02	0,87/4,12	15,42/0,00	78,60/3,74	0,00	6
Итого завтрак:		11,09	12,52	61,27	415,61	2,02	
<b>2 завтрак</b>							
Фрукт	150	0,50	0,10	10,1	46,00	2,00	82
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы и моркови	50	0,975	13,05	3,265	87,84	2,68	27
Суп с крупой	200	2,087	5,37	12,77	122,34	11,85	125
Капуста тушеная	130	2,74	4,45	23,95	101,99	22,1	380
Котлета из говядины	70	12,44	5,61	4,45	118,14	0,259	339
Напиток шиповника	180	0,56	0,00	27,40	111,84	0,15	496
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	574
Итого обед:		22,10	29,08	88,53	517,31	37,04	
<b>Полдник</b>							
Кисломолочный продукт	200	5,60	4,38	8,18	94,52	1,4	470
Конд.изделие	60	4,55	8,04	38,09	242,93	0,00	582
Итого полдник:		10,51	12,42	46,27	337,45	1,4	
<b>Ужин</b>							
Рыба с картофелем по русски	200	4,50	5,39	10,85	143,47	10,14	313
Чай с сахаром.	200	0,00	0,00	15,04	60,12	0,00	457
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	574
Итого ужин:		8,3	5,79	50,49	177,62	10,14	
<b>Итого за 9 день</b>		52,51	60,31	267,06	1794,3	49,59	

## День 10

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная жидкая	200	8,90	5,15	37,86	208,75	0,08	217
Чай с молоком.	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65	460
Бутерброд с маслом	30/5	2,25/0,02	0,87/4,12	15,42/0,00	78,60/3,74	0,00	125/69
Итого завтрак:		12,92	11,42	76,51	403,49	0,82	
<b>2 завтрак</b>							
Сок яблочный	150	0,50	0,10	10,1	46,00	2,00	501
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы отварной	50	0,86	2,55	4,65	45,27	4,22	26
Суп крестьянский с крупой	200	4,19	4,49	11,75	114,74	6,35	118
Рагу из птицы	200	22,25	22,82	17,17	363,06	0,00	376
Компот из сухофруктов	180	0,56	0,00	27,40	111,84	0,15	495
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	574
Итого обед:		31,16	30,46	77,67	721,91	28,59	
<b>Полдник</b>							
Кисель п/ягодный	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	484
Кондитерское изделие.	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,00	582
Итого полдник:		8,59	10,3	39,84	289,90	0,50	
<b>Ужин</b>							
Суп молочный с вермишелью	200	0,756	6,12	4,39	76,17	0,984	139
Чай с лимоном	200	1,45	1,25	17,44	87,12	0,65	459
Хлеб пшеничный.	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	573
Итого ужин:		6,1	7,77	42,04	117,50	1,63	
<b>Итого за 10 день</b>		60,63	62,32	264,97	1805,28	49,93	
<b>Итого за весь период</b>		589,05	641,21	2372,93	18108,19	497,67	

