

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение *
 МАОУ «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
1.	Каша пшенная вязкая	264	200	8,72	12,86	37,12	249
2.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	512	200	2,9	2,0	20,9	113
3.	Бутерброд с повидлом	102	40	1,2	4,2	20,4	124
II ЗАВТРАК							
1.	Сок						
ОБЕД							
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	152	250	2,7	2,85	18,8	111
2.	Тушеная капуста	428	100	3,7	3,6	3,9	63
3.	Картофельное пюре	434	100	2,1	4,4	10,9	92
4.	Котлета припущенная из мяса курицы	417	70	10,5	7,5	6,5	132
5.	Компот из сухофруктов	527	200	0,5	-	27,0	110
6.	Хлеб пшеничный		40	3,00	0,36	18,68	92,4
7.	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	90,5
ПОЛДНИК							
1.	Чай	502	200	0,1	-	15	60
2.	Домашняя булочка	583	60	4,5	7,8	36,2	233
УЖИН							
1.	Отварные макароны с маслом	297	100	3,8	0,45	19,4	96,6
2.	Отварное яйцо	306	40	5,1	4,6	0,3	63
3.	Чай	502	200	0,1	-	15	60

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение *
 MAOY «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
1.	Каша рисовая вязкая	259	200	6,28	11,82	37	279,4
2.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	512	200	2,9	2,0	20,9	113
3.	Бутерброд с сыром	97	35	5	8,1	7,4	123
II ЗАВТРАК							
1.	Сок						
ОБЕД							
1.	Суп картофельный с рыбой	156	250	9,9	4,8	15,2	144
2.	Картофельная запеканка с рыбой	382	200	23,3	23,5	18,9	380
3.	Соус томатный	462	30	3,24	11,2	21	197
4.	Салат из моркови	19	50	0,6	5,1	4,6	66
5.	Компот из сухофруктов	527	200	0,5	-	27,0	110
6.	Хлеб пшеничный		40	3,00	0,36	18,68	92,4
7.	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	90,5
ПОЛДНИК							
1.	Чай	502	200	0,1	-	15	60
2.	Блины с джемом	549	115	8,06	8,26	38,1	259,3
УЖИН							
1.	Каша «Дружба»	266	200	5,26	11,66	25,06	226,2
2.	Чай	502	200	0,1	-	15	60

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение *
 МАОУ «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
1.	Запеканка из творога	319	150	24	25,2	23,9	425
2.	Какао с молоком	509	200	5,0	4,4	31,7	186
3.	Батон		40,0	3,04	0,36	18,68	92,4
II ЗАВТРАК							
1.	Сок						
ОБЕД							
1.	Щи со свежей капустой с картофелем	147	250	1,8	5	7,8	83
2.	Бефстроганов из мяса	372	100	15,1	13,8	2,4	194
3.	Каша гречневая рассыпчатая	243	100	5,7	5,23	24,72	168,7
4.	Салат из отварной свеклы	51	50	0,75	2,75	4,2	44,5
5	Компот из сухофруктов	527	200	0,5	-	27,0	110
5.	Хлеб пшеничный		40	3,00	0,36	18,68	92,4
6.	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	90,5
ПОЛДНИК							
1.	Молоко кипяченое	534	200	5,8	5,0	9,6	106
2.	Шанежка с картошкой	572	60	6,3	6,2	33,2	214
УЖИН							
1.	Картофельное пюре	434	100	2,1	4,4	10,9	92
2.	Салат из моркови	19	50	0,6	5,1	4,6	66
3.	Чай	502	200	0,1	-	15	60

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение *
 МАОУ «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
1.	Картофельное пюре	434	100	2,1	4,4	10,9	92
2.	Отварное яйцо	306	40	5,1	4,6	0,3	63
3.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	512	200	2,9	2,0	20,9	113
4.	Бутерброд с сыром	97	35	5	8,1	7,4	12,3
II ЗАВТРАК							
1.	Сок						
ОБЕД							
1.	Борщ со свежей капустой с картофелем	113	250	1,8	5	10,7	95
2.	Отварные макароны с маслом	297	100	3,8	0,45	19,4	96,6
3.	Шницели припущенные	417	70	10,5	7,5	6,5	132
4.	Соус томатный	462	30	3,24	11,2	21	197
5.	Салат из моркови	19	50	0,6	5,1	4,6	66
6.	Компот из сухофруктов	527	200	0,5	-	27,0	110
7.	Хлеб пшеничный		40	3,00	0,36	18,68	92,4
8.	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	90,5
ПОЛДНИК							
1.	Чай с лимоном	505	200	0,1	-	15,2	61
2.	Наливная шанежка с яйцом	571	60	5,5	2,2	28,5	156
УЖИН							
1.	Каша пшенная вязкая	264	200	8,72	12,86	37,12	249
2.	Чай	502	200	0,1	-	15	60

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение *
 МАОУ «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
1.	Каша манная вязкая	256	200	7,74	11,82	35,54	297,4
2.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	512	200	2,9	2,0	20,9	113
3.	Бутерброд с сыром	97	35	5	8,1	7,4	12,3
II ЗАВТРАК							
1.	Сок						
ОБЕД							
1.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	154	250	2,2	2,95	14,7	94,3
2.	Рыба тушеная в томате с овощами	349	140	13,3	7,2	6,3	143
3.	Отварной рис	419	100	2,46	4,1	22,5	136,4
4.	Салат из отварной свеклы	51	50	0,75	2,75	4,2	44,5
5.	Компот из сухофруктов	527	200	0,5	-	27,0	110
6.	Хлеб пшеничный		40	3,00	0,36	18,68	92,4
7.	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	90,5
ПОЛДНИК							
1.	Чай	502	200	0,1	-	15	60
2.	Дорожная булочка	584	60	4,2	8,3	33,5	226
3	Яблоко						
УЖИН							
1.	Омлет натуральный	307	130	11,2	17,4	3	212
2.	Чай	502	200	0,1	-	15	60

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение *
 MAOY «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
1.	Каша «Дружба»	266	200	5,26	11,66	25,06	226,2
2.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	512	200	2,9	2,0	20,9	113
3.	Бутерброд с джемом	102	40	1,2	4,2	20,4	124
II ЗАВТРАК							
1.	Сок						
ОБЕД							
1.	Суп лапша - домашняя	162	250	2,6	5,6	13,9	111
2.	Салат из моркови	19	50	0,6	5,1	4,6	66
3.	Тефтели из говядины с рисом	395	70	6,7	10,7	8	154,7
4.	Картофельное пюре	434	100	2,1	4,4	10,9	92
5.	Соус томатный	462	30	3,24	11,2	21	197
6.	Компот из сухофруктов	527	200	0,5	-	27,0	110
7.	Хлеб пшеничный		40	3,00	0,36	18,68	92,4
8.	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	90,5
ПОЛДНИК							
1.	Чай с лимоном	505	200	0,1	-	15,2	61
2.	Ватрушка с повидлом	559	60	3,7	1,7	40,9	194
УЖИН							
1.	Отварные макароны с маслом	297	100	3,8	0,45	19,4	96,6
2.	Отварное яйцо	306	40	5,1	4,6	0,3	63
3.	Чай	502	200	0,1	-	15	60

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение *
 МАОУ «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	№ техноло- гическо- й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
1.	Каша пшенная вязкая	264	200	8,72	12,86	37,12	249
2.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	512	200	2,9	2,0	20,9	113
3.	Бутерброд с повидлом	102	40	1,2	4,2	20,4	124
II ЗАВТРАК							
1.	Сок						
ОБЕД							
1.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	155	250	2,2	2,8	14,7	94,3
2.	Плов из отварного мяса куры	411	210	16,0	15,9	37,9	359
3.	Салат из отварной свеклы	51	50	0,75	2,75	4,2	44,5
4.	Компот из сухофруктов	527	200	0,5	-	27,0	110
5.	Хлеб пшеничный		40	3,00	0,36	18,68	92,4
6.	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	90,5
ПОЛДНИК							
1.	Чай	502	200	0,1	-	15	60
2.	Крендель сахарный	574	75	5,2	9,8	44,1	285
УЖИН							
1.	Каша гречневая вязкая	254	200	9,16	12,88	32,6	283
2.	Чай	502	200	0,1	-	15	60

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение *
 MAOY «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	№ техноло- гическо- й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
1.	Омлет натуральный	307	130	11,2	17,4	3	212
2.	Какао с молоком	509	200	5,0	4,4	31,7	186
3.	Батон		40,0	3,04	0,36	18,68	92,4
II ЗАВТРАК							
1.	Сок						
ОБЕД							
1.	Свекольник	136	250	2,2	4,5	12	97
2.	Гуляш из мяса говядины	373	120	20,6	22,0	4,2	297
3.	Картофельное пюре	434	100	2,1	4,4	10,9	92
4.	Салат из моркови	19	50	0,6	5,1	4,6	66
5.	Компот из сухофруктов	527	200	0,5	-	27,0	110
6.	Хлеб пшеничный		40	3,00	0,36	18,68	92,4
7.	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	90,5
ПОЛДНИК							
1.	Молоко кипяченое	534	200	5,8	5,0	9,6	106
2.	Ватрушка с творожным фаршем	560	60	3,6	1,7	22,2	118
УЖИН							
1.	Каша рисовая вязкая	259	200	6,28	11,82	37	279,4
2.	Чай	502	200	0,1	-	15	60

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение *
 MAOY «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	№ техноло- гическо- й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
1.	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес», жидкая	253	200	8,56	14,12	31,52	287,4
2.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	512	200	2,9	2,0	20,9	113
3.	Бутерброд с повидлом	102	40	1,2	4,2	20,4	124
II ЗАВТРАК							
1.	Сок						
ОБЕД							
1.	Суп картофельный с бобовыми	149	250	2,3	4,3	15,1	108
2.	Жаркое по домашнему с мясом кури	374	220	26	23,2	16,6	397
3.	Салат из моркови	19	50	0,6	5,1	4,6	66
4.	Компот из сухофруктов	527	200	0,5	-	27,0	110
5.	Хлеб пшеничный		40	3,00	0,36	18,68	92,4
6.	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	90,5
ПОЛДНИК							
1.	Чай	502	200	0,1	-	15	60
2.	Ватрушка с овощным фаршем	560	60	3,6	1,7	22,2	118
УЖИН							
1.	Картофельное пюре	434	100	2,1	4,4	10,9	92
2.	Отварное яйцо	306	40	5,1	4,6	0,3	63
3.	Чай	502	200	0,1	-	15	60

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение *
 МАОУ «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
1.	Суп молочный с макаронными изделиями	171	200	7,1	5,3	19	146
2.	Какао	509	200	5,0	4,4	31,7	186
3.	Бутерброд с сыром	97	20/10	53	8,1	7,4	123
II ЗАВТРАК							
1.	Сок						
ОБЕД							
1.	Суп-пюре из картофеля	165	250	4,4	6,45	24,8	176,3
2.	Котлета рыбная	351	70	9,73	1,47	6,72	79,1
3.	Каша гречневая рассыпчатая	243	100	5,7	5,23	24,72	168,7
4.	Соус томатный	432	30	3,2	11,2	21	197
5.	Салат из отварной свеклы	51	50	0,75	2,75	4,2	44,5
6.	Компот из сухофруктов	527	200	0,5	-	27,0	110
7.	Хлеб пшеничный		40	3,00	0,36	18,68	92,4
8.	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	90,5
ПОЛДНИК							
1.	Молоко кипяченое	534	200	5,8	5,0	9,6	106
2.	Ватрушка лакомка	595	75	10,1	23,6	24,6	351
3.	Апельсин						
УЖИН							
1.	Каша «Дружба»	266	200	5,26	11,66	25,06	226,2
2.	Чай	502	200	0,1	-	15	60

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение *
 МАОУ «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	№ техноло- гическо- й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
1.	Каша гречневая вязкая	254	200	9,16	12,88	32,6	283
2.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	512	200	2,9	2,0	20,9	113
3.	Батон		40,0	3,04	0,36	18,68	92,4
II ЗАВТРАК							
1.	Сок						
ОБЕД							
1.	Суп картофельный с рыбными консервами	159	250	9,2	7,2	16,1	166,3
2.	Картофельное пюре	434	100	2,1	4,4	10,9	92
3.	Голубцы ленивые						
4.	Соус томатный	462	30	3,2	11,2	21	197
5.	Компот из сухофруктов	527	200	0,5	-	27,0	110
6.	Хлеб пшеничный		40	3,00	0,36	18,68	92,4
7.	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	90,5
ПОЛДНИК							
1.	Чай с лимоном	505	200	0,1		15,2	61
2.	«Гребешок» из дрожжевого теста	592	60	6,0	3,9	49,4	257
УЖИН							
1.	Запеканка из творога	319	150	24	25,2	23,9	425
2.	Чай	502	200	0,1	-	15	60

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
МАОУ «Тохтуевская СОШ» СП «Тохтуевский детский сад»**

ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ

№	Наименование блюда	№ техноло гическо й карты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
1	2		3	4	5	6	7
ЗАВТРАК							
1.	Каша пшеничная вязкая	262	200	8,7	11,9	38,1	293,8
2.	Кофейный напиток на сгущенном молоке	512	200	2,9	2,0	20,9	113
3.	Бутерброд с сыром	97	20/10	5	8,1	74	123
II ЗАВТРАК							
1.	Сок						
ОБЕД							
1.	Суп картофельный с клецками	151	250	1,2	2,6	8,8	63,3
2.	Отварной рис	419	100	2,46	4,1	22,5	136,4
3.	Отварная сосиска						
4.	Соус томатный	462	30	3,24	11,2	21	197
	Салат из моркови	19	50	0,6	5,1	4,6	66
5.	Компот из сухофруктов	527	200	0,5	-	27,0	110
6.	Хлеб пшеничный		40	3,00	0,36	18,68	92,4
7.	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	90,5
ПОЛДНИК							
1.	Чай	502	200	0,1	-	15	60
2.	Булочка Российская	586	60	4,3	5,0	35,3	203
УЖИН							
1.	Каша гречневая вязкая	254	200	9,16	12,88	32,6	283
2.	Чай	502	200	0,1	-	15	60

ООО «Соликамская кооптехника»

Юридический адрес: 618507, Пермский край, Соликамский район, д. Сёла, ул. Рабочая, 11
Фактический адрес: 618554, пермский край, г. Соликамск, ул. Революции, 53
р/сч 4070288101491601101125, к/с 30101810900000000603, БИК 045773603
в ОСБ № 4929 г. Соликамск ЗУБ СБ РФ г. Пермь
ИНН 5950006592 КПП 591901001
Телефон: 8/34253/7-72-57

СОГЛАСОВАНО

Директор
МАОУ «Тохтуевская СОШ»
_____ Г.В. Сойма
« _____ » _____ 20 _____ г.

**План – меню
для обеспечения горячим 4-х разовым питанием
воспитанников детского сада**

**Генеральный директор
ООО «Соликамская кооптехника»**

О.И. Мальцева