

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТОХТУЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

ул. Молодежная, д. 5, с. Тохтуева, Соликамский городской округ, Пермский край, Россия,  
618507, 8(34253)7-26-73 факс 8(34253) 7-26-73 e-mail tohtuevo@yandex.ru ОКПО 48410144  
ОГРН 1025901974944 ИНН/КПП 5950002291/591901001

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКУП «Комбинат  
школьного питания»

приказом директора школы  
№5-ДС/ОД от 09.01.2020 г.



Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся  
(воспитанников) структурного подразделения «Тюлькинский детский сад»,  
«Затонский детский сад» с 10,5-часовым режимом дня.

**1 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витам С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная. с/м	205	6,20	8,05	31,09	222,02	0,20	<b>тгк 5</b>
	Чай с сах. с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	1,16	<b>260</b>
	Булочка бутербродная	50	2,94	1,03	24,51	119,06	0,0	ТТК№5
<b>2 завтрак</b>	Напиток клюквенный	100	0,06	0,02	10,54	42,5	0,38	<b>257</b>
<b>Обед:</b>	Икра свекольная	30	0,54	2,27	2,1	30,99	0,15	<b>328</b>
	Щи со св. кап. с карт.	200	1,67	5,06	8,51	86,26	6,66	<b>56</b>
	Курица в соусе с томатом	105	29,53	35,62	4,66	457,35	2,03	<b>179</b>
	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	4,49	<b>206</b>
	Компот из смеси с/фруктов	200	0,56	-	27,89	119,79	0,15	<b>241</b>
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,23	12,23	59,5		
	Хлеб пшеничный	30	1,88	0,4	17,60	83,60		
<b>Полдник</b>	молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	<b>255</b>
	Печенье	40	2,85	0,52	24,36	112,5		
	<b>ИТОГО</b>		<b>56,56</b>	<b>64,84</b>	<b>209,07</b>	<b>1654,37</b>	<b>15,72</b>	

**2 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витам С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша овсяная из «Геркулеса»	205	6,33	8,90	25,49	207,38		<b>93</b>
	Кофейный напиток на мол.	200	1,40	1,60	17,35	89,32	1,0	<b>254</b>

	Батон с сыром	20/15	5,57	4,88	15,1	128,25	0,11	
<b>2 завтрак</b>	Фрукт свежий (яблоко)	150	0,75	0	17,1	72	15	
<b>Обед:</b>	Икра морковная	30	0,93	2,24	4,29	41,0	5,1	<b>328</b>
	Рассольник «Ленинградский»	200	4,02	9,04	25,9	119,68	3,36	<b>33</b>
	Гуляш из говядины	50/30	14,85	16,58	4,62	227,03		<b>152</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87		<b>186</b>
	Компот из изюма	200	0,33	0	22,66	90,58	0,28	<b>293</b>
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,23	12,23	59,5		
	Хлеб пшеничный	30	1,88	0,4	17,60	83,60		
<b>Полдник</b>	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	<b>255</b>
	Булка Домашняя	50	3,28	6,09	30,88	191,42		<b>274</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>52,65</b>	<b>59,96</b>	<b>233,30</b>	<b>1924,45</b>	<b>25,35</b>	

### 3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витам С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	3,05	221,3	0,32	<b>110</b>
	Какао	200	3,77	9,93	25,95	159,92	0,65	<b>248</b>
	батон	20	2,12	0,53	15,1	73,65		
	повидло	10	0,04	0	6,5	25	0,08	
<b>2 завтрак</b>	Напиток из шиповника	150	0,51	0	18,0	71,3	45,0	<b>256</b>
<b>Обед:</b>	Свекольник	200	1,76	5,07	9,28	93,2	3,64	34
	Тефтели «Нежные» паровые	70	9,55	10,45	5,89	155,81		<b>Ттк 35</b>
	Соус томатный	30	0,16	1,01	1,57	16,85	0,52	<b>228</b>
	Макаронные изделия	100	3,68	3,53	23,55	140,73		<b>194</b>
	Икра кабачковая (подгарнировка)	30	0,93	2,24	4,29	41,0		
	Компот из св. яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	2,60	<b>240</b>
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,23	12,23	59,5		
	Хлеб пшеничный	30	1,88	0,4	17,60	83,60		
<b>Полдник</b>	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	<b>255</b>
	Крендель сахарный	50	2,9	5,3	26,27	264,37	0	<b>415</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>46,59</b>	<b>63,06</b>	<b>194,39</b>	<b>1447,09</b>	<b>53,31</b>	

### 4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витам С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Пудинг творожный запеч.	120	19,72	6,77	32,29	268,88	0,08	<b>120</b>
	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,6	4,89	37,0	0,08	<b>224</b>
	Чай с сах.с молоком	200	2,79	2,55	13,27	87,25	0,56	<b>262</b>
	Батон с сыром	20/15	5,57	4,88	15,1	128,25	0,11	
<b>2 завтрак</b>	Сок натуральный	100	0,4	0,4	9,8	42	3,0	<b>257</b>
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной	30	0,68	2,3	2,93	35,1	1,9	<b>35</b>
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	17	<b>36</b>
	Котлета рыбная	70	8,87	1,65	5,81	73,55	0,11	<b>134</b>
	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	4,49	<b>206</b>
	Компот из кураги	200	0,33	0,20	22,66	91,98	0,28	<b>239</b>
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,23	12,23	59,5		
	Хлеб пшеничный	30	1,88	0,4	17,60	83,60		
<b>Полдник</b>	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	<b>255</b>
	Ватрушка с фруктовым фаршем	50	5,32	1,98	31,44	164,71		<b>289</b>
	<b>ИТОГО</b>		<b>58,45</b>	<b>37,7</b>	<b>209,18</b>	<b>1410,03</b>	<b>28,11</b>	

## 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витам С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная кукурузная с маслом	205	6,04	7,27	34,29	227,16	0,28	<b>91</b>
	Кофейный напиток на мол.	200	1,40	1,60	17,35	89,32	1,0	<b>254</b>
	батон	20	2,12	0,53	15,1	73,65		
	повидло	10	0,04	0	6,5	25	0,08	
<b>2 завтрак</b>	Напиток клюквенный	100	0,06	0,02	10,54	42,5	0,38	<b>257</b>
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,3	6,65	17,03	147,58		<b>72</b>
	Жаркое по домашнему с курой	190	21,16	34,25	24,65	491,49	0,3	<b>157</b>
	Огурец сол.	30	0,24	0,03	0,48	3,9		
	Компот из с/ф «Ассорти»	200	0,19	0	18,99	76,72	0,28	<b>ТТК 10</b>
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,23	12,23	59,5		
	Хлеб пшеничный	30	1,88	0,4	17,60	83,60		
<b>Полдник</b>	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	<b>255</b>
	Булочка «Чайная»	50	4,36	8,67	28,63	210,0		<b>ТТК№1</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>50,28</b>	<b>66,03</b>	<b>213,47</b>	<b>1650,54</b>	<b>2,82</b>	

## 6 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витам С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная с маслом	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,28	91
	Чай с сах. с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	1,16	<b>260</b>
	Булочка бутербродная	50	2,94	1,03	24,51	119,06	0,0	ТТК№5
<b>2 завтрак</b>	Сок натуральный	100	0,4	0,4	9,8	42	3,0	
<b>Обед:</b>	Икра морковная	30	0,93	2,24	4,29	41,0	5,1	<b>328</b>
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	4,41	<b>27</b>
	Котлета из курицы	70	8,89	10,45	6,30	154,81	0,57	<b>295</b>
	Соус сметанный с томатом	30	10,05	4,17	2,73	52,71	0,08	<b>219</b>
	Макаронные изделия	100	3,68	3,53	23,55	140,73		<b>194</b>
	Компот из изюма	200	0,33	0	22,66	91,98	0,28	<b>239</b>
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,23	12,23	59,5		
	Хлеб пшеничный	30	1,88	0,4	17,60	83,60		
<b>Полдник</b>	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	<b>255</b>
	Печенье «Курабье»	30	2,06	9,0	19,77	168,6		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>48,69</b>	<b>51,17</b>	<b>212,76</b>	<b>1468,54</b>	<b>15,38</b>	

## 7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Вита м С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная с маслом	205	5,12	6,62	32,61	210,13	1,2	<b>98</b>
	Кофейный напиток на мол.	200	1,40	1,60	17,35	89,32	1,0	<b>254</b>
	Батон с сыром	20/15	5,57	4,88	15,1	128,25	0,11	

<b>2 завтрак</b>	Фрукт свежий	150	0,75	0	17,1	72	15	
<b>Обед:</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	6,66	<b>56</b>
	Руллет «Нежный» паровой	70	11,0	12,24	10,57	196,42		<b>ТТК 83</b>
	Картофель отварной с овощами	130	2,22	5,54	16,86	126,18		<b>ТТК№9</b>
	Компот «Ассорти»	200	0,19	0	18,99	76,72	0,15	<b>ТТК 10</b>
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,23	12,23	59,5		
	Хлеб пшеничный	30	1,88	0,4	17,60	83,60		
<b>Полдник</b>	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	<b>255</b>
	Сдоба Обыкновенная	50	3,93	3,06	29,42	160,83		<b>280</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>41,35</b>	<b>46,01</b>	<b>206,41</b>	<b>1605,75</b>	<b>24,62</b>	

**8 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витам С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша молочная из геркулеса с/ м	205	6,33	8,90	25,49	207,38	0,28	<b>93</b>
	Какао	200	3,77	9,93	25,95	159,92	0,65	<b>248</b>
	Батон с сыром	20/15	5,57	4,88	15,1	128,25	0,11	
	Повидло фруктовое	20	0,08	0	13	50		
<b>2 завтрак</b>	Напиток из шиповника	150	0,51	0	18,0	71,3	45,0	<b>256</b>
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной	30	0,68	2,3	2,93	35,1	1,9	<b>35</b>
	Суп из овощей со сметаной	200	1,54	4,69	10,07	92,19		<b>35</b>
	Шницель «Нежный»	70	11,0	12,24	10,57	196,42		<b>ТТК 79</b>
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,0	175,87		<b>186</b>
	Соус сметанный	30	0,5	3,56	1,0	38,02		<b>226</b>
	Компот из апельсин и свежих яблок	200	0,48	0,25	26,81	110,96	7,20	<b>242</b>
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,23	12,23	59,5		
	Хлеб пшеничный	30	1,88	0,4	17,60	83,60		
<b>Полдник</b>	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	<b>255</b>
	Шанежка с картофелем	50	5,97	3,64	32,99	190,15		<b>296</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>53,74</b>	<b>61,55</b>	<b>227,82</b>	<b>1718,78</b>	<b>55,64</b>	

**9 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витам С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога	120	35,06	9,69	23,28	273,78	0,34	<b>117</b>
	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,6	4,89	37,0	0,08	<b>224</b>
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	1,16	<b>261 1в</b>
	Батон с сыром	20/15	5,57	4,88	15,1	128,25	0,11	
<b>2 завтрак</b>	Сок натуральный	100	0,4	0,4	9,8	42	3,0	
<b>Обед:</b>	Суп Крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47	0,4	<b>42</b>
	Котлета рыбная Любительская	70	9,33	6,90	5,39	117,70	0,69	<b>135</b>
	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,19	139,06	4,49	<b>206</b>
	Капуста тушеная	50	1,31	1,67	6,72	43,59		<b>200</b>
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	2,60	<b>293</b>
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,23	12,23	59,5		
	Хлеб пшеничный	30	1,88	0,4	17,60	83,60		

<b>Полдник</b>	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	<b>255</b>
	Рогалик с какао	50	3,61	7,86	30,75	190,74		<b>ТТК№95</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>71,76</b>	<b>53,05</b>	<b>185,71</b>	<b>1529,11</b>	<b>13,37</b>	

**10 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витам С	№ рец.
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с/м	205	7,44	8,07	35,28	243,92	0,28	<b>91</b>
	Кофейный напиток на мол.	200	1,40	1,60	17,35	89,32	1,0	<b>254</b>
	батон	20	2,12	0,53	15,1	73,65		
	Повидло фруктовое	20	0,08	0	13	50		
<b>2 завтрак</b>	Напиток клюквенный	100	0,06	0,02	10,54	42,5	0,38	<b>257</b>
<b>Обед:</b>	Икра свекольная	30	0,54	2,27	2,1	30,99	0,15	<b>328</b>
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,5	<b>38</b>
	Картофельная запеканка с курой	150	19,15	18,6	13,82	300,56	0,3	<b>157</b>
	Соус томатный	30	1,05	4,17	2,73	52,71	0,08	<b>219</b>
	Компот из изюма	200	0,33	0	22,66	91,98	0,28	<b>239</b>
	Хлеб ржаной	25	1,9	0,23	12,23	59,5		
	Хлеб пшеничный	30	1,88	0,4	17,60	83,60		
<b>Полдник</b>	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,50	<b>255</b>
	вафли	30	1,74	8,73	18,42	157,5		<b>274</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>45,54</b>	<b>53,29</b>	<b>208,32</b>	<b>1495,62</b>	<b>3,62</b>	