

Утверждаю:
Директор СП МОУ СОШ с. М. Семеновка
С д/с «Огонек»
_____ Набережнева С.Р.
Пр. № 51 от 30.03.2022 г.

Основное десятидневное меню для детей с 9 часовым пребыванием
Возрастная категория 3-7 лет
Весенне-летний период

1 неделя

1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	33
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	2,34	7,76	14,53	139,1	3
	Чай	200	12	3,1	14	53,06	113
2 завтрак	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	145
Итого за завтрак		530	21,52	22,16	61,63	457,54	
обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,22	1,88	13,98	89,78	98
	Курица отварная измельченная	70	20,03	12,79	0	208,9	13
	Капуста тушеная	160	2,5	5,38	5,64	96,4	23
	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,51	4,03	3,11	50,72	21
	Компот из сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	1
Итого за обед		720	28,63	25,16	67,93	649,775	
полдник	Батон	40	3	1,2	20,6	104,8	2
	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	22
Итого за полдник		240	9,2	7,4	45,94	285,98	
Итого за день		1 490	59,35	189,9	175,5	1 393,295	

2 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150	5,86	9,95	26,8	221,38	34
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	2,34	7,76	14,53	139,1	3
	Чай	200	12	3,1	14	53,06	113
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за завтрак		480	20,06	21,21	65,13	457,54	
обед	Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,1	185,8	88
	Биточки мясные из говядины	70	16,82	16,83	21,57	306,38	13
	Каша пшеничная	150	5,9	8,11	31,29	229,76	28
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,36	39
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	1
Итого за обед		720	35,76	36,21	107,75	898,515	
полдник	Печенье	30	20,5	11,5	66	470	3
	Кисель	200	7,76	7,76	17,86	69,36	41
Итого за полдник		230	28,26	19,26	83,86	539,36	
Итого за день		1 430	84,08	76,68	256,74	1 895,415	

3 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вермишель молочная	200	6,58	9,0	26,12	187,04	10
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	2,34	7,76	14,53	139,1	3
	Чай	200	12	3,1	14	53,06	113
2 завтрак	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	145
Итого за завтрак		530	21,12	20,76	62,75	422,2	
обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,22	1,88	13,98	89,78	98
	Курица отварная измельченная	70	20,03	12,79	0	208,9	13
	Овощи тушеные в молоке	150	4,5	5,33	14,4	123,6	52
	Компот из сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	1
Итого за обед		670	30,13	21,08	73,68	722,275	
полдник	Батон	40	3	1,2	20,6	104,8	2
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	45
Итого за полдник		240	7,8	6,00	45,52	626,255	
Итого за день		1 870	59,05	47,84	181,95	1 770,67	

4 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	8,55	7,23	41,17	270,5	28
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	2,34	7,76	14,53	139,1	3
	Чай	200	12	3,1	14	53,06	113
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за завтрак		480	23,29	18,49	79,5	236,16	
обед	Борщ	250	1,55	1,87	9,33	66,7	7
	Тефтели рыбные	100	27,12	7,78	6,45	206,5	104
	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,1	4,5	5,4	64	23
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,36	39
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	1
Итого за обед		640	40,6	16,98	63,76	513,145	
полдник	Печенье	30	20,5	11,5	66	470	3
	Чай	200	12	3,1	14	53,06	113
Итого за полдник		230	32,5	14,6	74,64	523,06	
Итого за день		1 350	96,39	50,07	202,85	1 272,365	

5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,87	8,04	25,92	214	311
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	2,34	7,76	14,53	139,1	3
	Чай	200	12	3,1	14	53,06	113
2 завтрак	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	145
Итого за завтрак		530	21,41	19,8	61,95	449,16	
Обед	Суп картофельный	250	2,13	2,7	12,01	107,5	250
	Плов с птицей	230	9,45	5,85	26,88	195,15	88
	Винегрет овощной	40	0,5	4,0	4,5	52	24
	Компот из сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	1
Итого за обед		720	15,46	13,63	88,69	558,625	
полдник	Гренки	100	7,83	11,64	12,15	248,51	830
	Чай	200	12	3,1	14	53,06	113
Итого за полдник		300	19,83	14,74	26,15	301,57	
Итого за день		1 550	56,7	36,13	176,79	1 309,355	

2 неделя

6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	29
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	2,34	7,76	14,53	139,1	3
	Чай	200	12	3,1	14	53,06	113
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за завтрак		530	21,4	22,25	60,97	452,56	
Обед	Суп крестьянский с пшеном	250	2,4	3,17	19,76	106,5	204
	Жаркое по-домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	51
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,36	39
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	1
Итого за обед		730	32,25	29,19	78,6	536,315	
полдник	Печенье	30	20,5	11,5	66	470	3
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	45
Итого за полдник		230	25,3	16,3	90,92	629,56	
Итого за день		1 490	78,95	67,74	230,49	1 618,435	

7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	31
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	2,34	7,76	14,53	139,1	3
	Чай	200	12	3,1	14	53,06	113
2 завтрак	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	145
Итого за завтрак		530	21,3	22,16	62,5	460,06	
Обед	Борщ со сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70	8
	Котлета рубленая из птицы или кролика	80	15,72	16,08	16,63	273,33	305
	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	49
	Салат из свеклы	40	0,5	4,0	3,7	48	22
	Компот из сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	1
Итого за обед		720	27,45	31,4	107,45	825,065	
полдник	Блины	150	11,3	17,65	62,8	428	267
	Чай	200	12	3,1	14	53,06	113
Итого за полдник		350	23,3	21,35	76,8	481,06	
Итого за день		1 600	72,05	74,91	246,75	1 766,185	

8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,87	8,04	25,92	214	311
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	2,34	7,76	14,53	139,1	3
	Чай	200	12	3,1	14	53,06	113
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за завтрак		530	21,61	19,3	64,25	450,16	
обед	Суп рисовый	250	2,24	4,7	9,8	90,9	98
	Каша перловая рассыпчатая	150	5,9	8,11	31,29	229,76	28
	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,1	4,5	5,4	64	23
	Курица отварная измельченная	70	20,03	12,79	0	208,9	13
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,36	39
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	1
Итого за обед		760	40,1	38,93	85,28	770,135	
полдник	Батон	40	3	1,2	20,6	104,8	2
	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	22
Итого за полдник		230	9,2	7,4	45,94	285,98	
Итого за день		1 530	70,91	65,63	195,5	1 506,275	

9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	150	5,86	9,95	26,8	221,38	34
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	2,34	7,76	14,53	139,1	3
	Чай	200	12	3,1	14	53,06	113
2 завтрак	Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	145
Итого за завтрак		480	20,4	21,71	63,43	456,54	
обед	Суп гороховый с сухариками	250	2,21	2,44	16,1	185,8	88
	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	49
	Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27	43
	Винегрет овощной	40	0,5	4,0	4,5	52	24
	Компот из сухофруктов	150	0,31	0,01	24,37	96,76	40
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	1
Итого за обед		720	33,69	21,86	102,36	836,805	
полдник	Печенье	30	20,5	11,5	66	470	3
	Кисель	200	7,76	7,76	17,86	69,36	41
Итого за полдник		230	28,26	19,26	83,86	539,36	
Итого за день		1 430	82,35	62,88	249,65	1 832,705	

10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	33
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	2,34	7,76	14,53	139,1	3
	Чай	200	12	3,1	14	53,06	113
2 завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого за завтрак		530	21,72	21,66	63,33	458,54	
обед	Суп картофельный с перловой крупой	250	1,74	0,27	7,26	42,82	80
	Котлета рубленая из птицы или кролика	80	15,72	16,08	16,63	273,33	305
	Пюре гороховое	130	3,25	4,68	8,04	123,9	161
	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,51	4,03	3,11	50,72	21
	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,36	39
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,215	1
Итого за обед		750	32,05	33,89	73,83	667,345	
полдник	Батон	40	3	1,2	20,6	104,8	2
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	45
Итого за полдник		240	7,8	6	45,52	264,36	
Итого за день		1 520	61,57	61,55	182,68	1 390,245	