

Утверждаю:
Директор МОУ СОШ с. М. Семеновка
С П д/с «Огонек»
_____ Кузнецова Н.Ю.
Пр. № 117-в от 31.08.2021 г.

Основное десятидневное меню для детей с 9 часовым пребыванием
Возрастная категория 3-7 лет
Осенне-зимний 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 крупой (пшено)	250	2,22	1,88	13,98	89,78	98
	Сосиска отварная	50	11,04	15,2	0,08	169	37
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,20	28,59	168,17	6,33	267
	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		660	18,867	160,34	64,46	559,155	
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		1 530	49,587	189,9	172,03	1 302,675	

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	14,74	21,21	65,13	457,54	
обед	Суп гороховый	250	2,21	2,44	16,1	185,8	88
	Тефтели мясные из говядины	70	16,82	16,83	21,57	306,38	111
	Каша перловая рассыпчатая	150	5,9	8,11	31,29	229,76	28
	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	33,55	33,77	91,65	712,715	
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	719,26	83,86	539,36	
Итого за день		1 430	76,55	774,24	240,61	1 709,615	

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		480	37,83	32,44	63,8	505,66	
обед	Борщ	250	1,55	1,87	9,33	66,7	7
	Плов с птицей	230	9,45	5,85	26,88	195,15	88
	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	30,12	19,2	59,7	722,275	
полдник	Вафли	30	1,77	1,41	22,5	109,8	152
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	45
Итого за полдник		230	6,57	6,21	47,42	269,36	
Итого за день		1 380	74,52	57,85	170,92	1 497,295	

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		530	21,32	20,26	64,45	423,2	
обед	Суп гречневый	250	2,13	2,7	12,01	107,5	89
	Котлета рыбная	80	27,7	6,23	5,17	165,27	43
	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	49
	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		550	32,63	11,56	63,76	518,185	
полдник	Печенье	30	20,5	11,5	66	470	3
	Снежок	180	4,86	1,8	21,96	124,2	276
Итого за полдник		210	25,72	16	74,64	567,2	
Итого за день		1 290	79,67	47,82	202,85	1 508,585	

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 рисовый	250	2,24	4,7	9,8	90,9	98
	Жаркое по-домашнему с курицей	230	19,02	17,23	20,05	322,6	51
	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		680	14,96	9,63	84,19	506,625	
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		1 510	56,2	36,13	146,97	1 257,355	

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	Борщ со сметаной	250	1,95	2,13	10,53	70	8
	Котлета мясная из говядины	230	19,02	17,23	20,05	322,6	51
	Пюре гороховое	130	3,25	4,68	8,04	123,9	161
	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		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	Суп гречневый	250	2,13	2,7	12,01	107,5	89
	Сосиска отварная	50	11,04	15,2	0,08	169	37
	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	49
	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		650	22,27	26,52	87,2	672,735	
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	20,75	76,8	481,06	
Итого за день		1 530	66,87	69,43	226,5	1 613,855	

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	Борщ	250	1,55	1,87	9,33	66,7	7
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,20	28,59	168,17	6,33	267
	Рыба тушеная	95	11,85 9	11,44	1,9	158	347
	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	36,3	54,91	216,76	482,705	
полдник	Вафли	30	1,77	1,41	22,5	109,8	152
	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	22
Итого за полдник		230	7,97	7,61	47,84	290,98	
Итого за день		1 480	65,88	81,97	328,85	1 223,845	

9 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		480	20,4	21,71	36,63	456,54	
обед	Суп картофельный с вермишелью	250	2,22	1,88	13,98	89,78	98
	Котлета рубленая из птицы или кролика	80	15,72	16,08	16,63	273,33	305
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,20	28,59	168,17	6,33	267
	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		680	31,05	13,78	84,19	677,245	
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	26,15	539,36	
Итого за день		1 840	79,71	54,75	146,97	1 673,145	

10 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		530	21,72	21,66	38,33	458,54	
обед	Борщ	250	1,55	1,87	9,33	66,7	7
	Плов с птицей	230	9,45	5,85	26,88	195,15	88
	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		710	31,54	29,86	70,72	616,625	
полдник	Батон	40	3	1,2	20,6	104,8	2
	Снежок	180	4,86	1,8	21,96	124,2	276
Итого за полдник		220	8,22	5,7	29,24	202	
Итого за день		1 460	61,48	57,22	138,29	1 277,165	