

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:
_____ Шрейдер Н.Н.
Приказ №35 от 01.09.2020

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОЙ ГРУППЫ БОРОВЛЯНСКОЙ ООШ ФИЛИАЛА МКОУ «РЕБРИХИНСКАЯ СОШ»

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
День 1	Лапша молочная	200	6,48	7,28	19,84	173,12	8	02016
завтрак:	Какао с молоком	180	5,49	5,60	17,69	142,56	26,30	10020
	Бутерброд с сыром	30/15	2,33/3,9	0,8/3,92	15,98/0	81,9/51,6	0,12	01003
	Итого:	425	18,2	17,6	53,51	449,18	34,42	
обед:	Нарезка из овощей	50	0,43	7,56	1,42	75,94	6,94	01025
	Щи на к/б	200	3,7	7,32	5,02	112,78	12,44	02003
	Макароны	150	3,2	7,41	21,41	165,47	27,15	08005
	Биточки мясные	70	11,26	4,65	5,16	100,63	0	07020
	Компот из сухофруктов	180	0,72	0,11	23,83	83,03	0,50	10010
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,32	26,63	136,50	0	13002
	Итого:	700	23,13	28,37	83,47	674,35	43,03	
полдник:	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	11001
	Вафли	70	5,42	5,25	39,82	228,43	2,1	13008
	Чай с сахаром	180	0,13	0,04	18,02	70,2	0,05	10015
	Итого:	350	5,95	5,69	67,64	345,63	12,15	
Итого за первый день		1475	47,28	51,66	204,62	1469,16	93,6	
%			3,22	3,52	13,93			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
День 2	Каша геркулесовая	200	9,8	11,74	32,78	276,74	15,6	04000
завтрак:	Кофейный напиток	180	3,46	3,02	19,28	117,18	28,21	10000
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,33/0,03	0,8/0	15,98/13,44	81,9/51,6	0,12	
	Итого:	430	15,62	15,56	86,48	527,42	43,93	
	Итого:							
обед:	Нарезка из овощей							
	Уха	200	8,2	3,66	13,48	134,56	7,12	02000
	Гречка	150	10,4	10,54	39,2	234,32	15,2	04000
	Шницель	70	7,28	14,07	0,56	158,2	0	07000
	Кисель	180	0	0	12,96	64,8	27	10000
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,32	26,63	136,50	0	13000
	Итого:	650	29,76	29,59	92,53	728,38	49,32	
полдник:	Сок натуральный	180	1,22	0	37,82	84,60	3,6	
	Булочка	70	6,20	5,17	35,88	215,11	2,24	13000
	Итого:	250	7,42	5,17	73,70	299,71	5,84	
Итого за второй день		1330	52,8	50,32	253,01	1555,51	99,09	
%			3,39	3,23	16,26			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
День 3	Манная каша	200	8,94	14,96	40,64	334,60	2,6	04008
завтрак:	Бутерброд со сгущенкой	30/15	2,33/1,06	0,8/0,75	15,98/8,28	81,9/44,25	0,2	09004
	Чай с молоком	180	1,48	1,48	18,34	97,2	4,55	10017
	Итого:	425	13,81	17,99	83,24	557,95	6,25	
обед:	Нарезка из овощей	50	0,79	5,09	3,35	64,62	4,38	01039
	Борщ на кур.б	200	1,82	4,0	8,22	96,42	5,72	02008
	Плов с курицей	220	16,26	12,19	30,51	329,67	4,80	
	Компот из кураги	180	1,12	0,07	21,71	75,26	0,86	10009
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,32	26,63	136,50	0	13002
	Итого:	700	23,87	22,67	90,42	702,47	15,76	
полдник:	Печенье	70	5,25	8,26	52,43	290,5		
	Кофейный напиток	180	5,87	6,34	7,94	115,56	1,35	
	Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	47	5	11001
	Итого:	350	11,52	14,9	70,67	453,06	6,35	
Итого за третий день		1475	49,2	55,56	244,33	1713,48	28,36	
%			2,87	3,24	14,26			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептура
День 4	Каша «Дружба» молочная	200	8,24	10,62	41,18	293,82	27,0	0400
завтрак:	Бутерброд с повидлом	30/20	2,33/0,03	0,8/0	15,98/13/	81,9/51,6	0,12	
	Чай с сахаром	180	0,13	0,04	18,02	70,2	0,05	1001
	Итого:	430	10,73	11,46	88,18	497,52	27,17	
обед:	Нарезка из овощей	50	1,41	2,67	15,88	95,73	2,86	0101
	Рассольник на кур.б	200	3,62	8,26	6,76	134,32	8,48	0200
	Картофельное пюре	150	3,2	7,41	21,41	165,47	27,15	0800
	Зразы «Школьные»	70	5,33	6,56	6,91	111,24	3,51	0702
	Кисель	180	0	0	12,96	64,8	27	1001
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,32	26,63	136,50	0	1300
	Итого:	700	17,44	26,22	90,55	708,06	69	
полдник:	Калач	70	5,25	8,26	52,43	290,50		
	Сок натуральный	180	1,22	0	37,82	84,60	3,6	
	Итого:	250	6,47	8,26	90,25	375,1	3,6	
Итого за четвертый день		1380	34,64	45,94	268,98	1580,68	99,77	

%			2,19	2,91	17,02			
---	--	--	------	------	-------	--	--	--

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
День 5	Омлет	200	8,08	9,12	1,44	119,71	1,5	05001
завтрак:	Кофейный напиток	180	3,46	3,02	19,28	117,18	28,21	10018
	Бутерброд с сыром	30/15	2,33/3,9	0,8/3,92	15,98/0	81,9/51,6	0,12	01003
	Итого:	425	17,77	18,84	36,7	370,39	29,83	
обед:	Нарезка из овощей	50	0,37	6,04	1,18	60,35	5,2	01030
	Суп-лапша с курицей	200	3,24	7,3	11,52	123,82	2,46	02011
	Перловая каша	150	4,23	6,69	30,17	197,85		08008
	Биточки рыбные	70	9,86	4,2	9,05	143,72	0,50	07005
	Компот из с/ф	180	0,72	0,11	23,83	83,03	0,50	10010
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,32	26,63	136,50	0	13002
	Итого:	700	22,30	25,66	102,38	745,27	8,66	
полдник:	Йогурт	180	7,50	4,80	5,25	102,00	0,9	
	Пряник	70	3,36	1,96	54,39	235,06		
	фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	60	11001
	Итого:	350	11,76	6,96	67,74	380,06	60,9	
Итого за пятый день		1375	51,83	51,46	206,82	1495,72	99,39	
%			3,46	3,44	13,83			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
День 6	Каша гречневая на молоке с маслом	200	10,4	10,54	39,2	234,32	15,2	0400
завтрак:	Чай с сахаром	180	0,13	0,04	18,02	70,2	0,05	100
	Бутерброд с повидлом	30/20	2,33/0,03	0,8/0	15,98/13,44	81,9/51,6	0,12	
	Итого:	430	12,89	11,38	86,20	438,02	15,37	
обед:	Нарезка из овощей	50	3,25	4,41	8,06	84,56	5,94	0103
	Суп картофельный с сухариками	200	3,8	5,86	14,7	136,64	10,82	020
	Жаркое домашнему	220	13,84	11,64	9,5	219,49	12,93	0800
	Компот из изюма	180	1,12	0,07	21,71	75,26	0,86	1000
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,32	26,63	26,63	0	1300
	Итого:	700	25,89	23,3	80,6	542,58	30,55	

полдник:	Булочка с курагой	70	5,52	3,72	28,35	185,27	0,43	1300
	Какао с молоком	180	5,49	5,6	17,69	142,56	26,3	1002
	Итого:	250	11,01	9,32	46,04	327,83	26,73	
Итого за шестой день		1380	49,79	44,0	212,84	1308,43	72,65	
%			3,81	3,36	16,27			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
День 7	Каша пшеничная	200	9,3	15,64	39,42	337,30	2,6	04010
завтрак:	Кофейный напиток	180	3,46	3,02	19,28	117,18	28,21	10018
	Бутерброд с сыром	30/15	2,33/3,9	0,8/3,92	15,98/0	81,9/51,6	0,12	01003
	Итого:	425	18,99	23,38	74,68	587,98	30,93	
обед:	Нарезка из овощей	50	1,62	10,08	9,55	136,44	26,7	01013
	Суп гороховый на к/б	200	4,4	3,56	12,88	114,98	4,68	02012
	Рис отваренный	150	3,2	7,41	21,41	165,47	27,15	08005
	Шницель мясной	70	10,91	9,14	12,32	165,82	1,82	07031
	Кисель	180	0	0	12,96	64,8	27	10011
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,32	26,63	136,5	0	13002
	Итого:	700	24,01	31,51	95,75	783,47	87,35	
полдник:	Вафли	70	5,25	8,26	52,43	291,97	-	
	Чай с сахаром	180	0,13	0,04	18,02	70,2	0,05	10015
	фрукт	100	1,5	0,5	21	96	10	11001
	Итого:	350	6,88	8,8	91,45	458,17	10,05	
Итого за седьмой день		1475	49,88	63,69	261,88	1829,62	128,33	
%			2,73	3,48	14,31			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
День 8	Омлет	200	8,08	9,12	1,44	119,71	1,5	05001
завтрак:	Чай с лимоном и сахаром	180	1,75	0,22	23,42	131,4	89,30	10015
	Бутерброд со сгущенкой	30/10	2,33/0,71	0,8/0,5	15,98/5,52	81,9/29,5	0/0,1	09004
	Итого:	420	12,87	10,64	46,36	362,51	90,90	
обед:	Нарезка из овощей	50	1,41	2,67	15,88	95,73	2,86	01018
	Борщ со сметаной	200	3,62	8,26	6,76	134,32	8,48	02001
	Запеканка из макарон с мясом	150	5,42	6,71	13,5	200,19	0	08004
	Компот из с/ф	180	0,72	0,11	23,83	83,03	0,5	10010
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,32	26,63	136,5	0	13002
	Итого:	630	15,05	19,07	86,6	649,77	11,84	

полдник:	Ватрушка с повидлом	70	4,31	5,7	37,02	230,99	0,43	12007
	Сок натуральный	180	1,22	0	37,82	84,6	3,6	
	Итого:	250	5,53	5,70	74,84	315,59	4,03	
Итого за восьмой день		1300	33,45	35,41	207,8	1327,87	106,77	
%			2,52	2,67	15,65			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
День 9	Каша кукурузная	200	8,36	15,02	70,76	333,10	2,6	04009
завтрак:	Кофейный напиток	180	3,46	3,02	19,28	117,18	28,21	10018
	Бутерброд с повидлом	50	3,88	1,32	26,63	136,5	0	13002
	Итого:	430	15,7	19,36	116,67	586,78	30,81	
обед:	Нарезка из овощей	50	0,37	6,04	1,18	60,35	5,2	01030
	Суп харчо с курицей	200	2,18	4,86	8,48	97,88	11,56	02015
	Пшено отваренное на масле	150	3,2	7,41	21,41	165,47	27,15	08005
	Рыба припущенная	70	12,48	0,65	0,32	104,41	0,29	07001
	Кисель	180	0	0	12,96	64,8	27	10011
	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,32	26,63	136,5	-	13002
	Итого:	700	22,11	20,28	70,98	629,41	71,20	
полдник:	Пряник	70	3,36	1,96	54,39	235,06	-	
	Йогурт	150	7,50	4,80	5,25	102,00	0,9	
	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	11001
	Итого:	320	11,26	7,16	69,44	384,06	10,9	
Итого за девятый день		1450	49,07	46,8	257,09	1600,25	112,91	
№			3,07	2,92	16,07			

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины С	№ рецептуры
День 10	Каша рисовая молочная	200	7,96	14,96	41,66	334,60	2,60	04011
завтрак:	Бутерброд с маслом	30/15	2,33/3,9	0,8/3,92	15,98/0	81,9/51,6	0,12	01003
	Чай с молоком	180	1,48	1,48	18,34	97,20	4,55	10017
	Итого:	425	15,67	21,16	75,98	565,3	7,27	
обед:	Нарезка из овощей	50	1,41	2,67	15,88	95,73	2,86	01018
	Суп с клецками	200	3,8	5,86	14,7	136,64	10,82	02029
	Каша гороховая	150	10,4	6,92	21,71	193,82	-	08009
	Фрикадельки мясные	70	11,26	4,65	3,69	71,88	0	07020
	Компот из кураги	180	1,12	0,07	21,71	75,26	0,86	10009

	Хлеб пшеничный	50	3,88	1,32	26,63	136,5	0	13002
	Итого:	700	31,87	21,49	104,32	709,83	14,54	
полдник:	Печенье	70	5,25	8,26	52,43	290,5	-	
	Сок натуральный	180	0,9	0,18	18,18	82,80	3,6	
	Итого:	250	6,15	8,44	70,61	373,3	3,6	
Итого за десятый день		1375	53,69	51,09	250,91	1648,43	25,41	
%			3,26	3,10	15,22			

