

Согласовано:
Руководитель территориального
Управления Роспотребнадзора по
Республике Марий Эл
_____ С.И.Булатова
«__» _____ 2020г.

Утверждено;
Директор МОУ
«Старокрещенская основная
общеобразовательная школа»
_____ /Соколов .Е.Ю./
«__» _____ 2020г.

**Примерное 10-дневное меню
МОУ «Старокрещенская основная
общеобразовательная школа»
дошкольная группа**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. цен-ть (ккал)	Вит. С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак								
	Каша ячневая вязкая	200/5	4,98	5,69	21,1	153		148,85
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	25,4	130,0		692
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	7,5	14,6	136,0		16
	Яйцо варёное	40	12,7	11,5	0,7	157		337
Итого:			23,5	28,1	77,5	668,6		
Второй завтрак								
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46,0		368a
Итого:								
обед								
	Суп картофельный с бобовыми, на к/б	200	6,1	5,6	22,3	168,0		139
	Плов с мясом	150	2,9	3,7	9,3	84,0		443
	Зеленый горошек	20	3,1	0,2	6,5	40,0		570
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,4	106	5,0	639
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	18,4	88,0		-
Итого:			14,4	9,9	83,9	486		
полдник								
	Пирожки с картофелем и луком	100	7,4	4,7	51,0	124,0		738
	Кефир 2,5%	150	4,06	4,48	5,6	82,6		251
Итого:			13,2	9,7	59,0	224,0		
Итого за первый день			52,1	47,7	238,6	1454,6		
День 2								
завтрак								
	Каша геркулесовая вязкая	200	4,76	6,38	16,4	140,25		93
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,4	3,6	27,9	148,0		690
	Бутерброд с сыром	35/15	5,5	5,6	17,3	143,8		3
Итого:			13,5	19,6	71,6	521,1		
Второй завтрак								
	Сок яблочный	200	1,0	-	18,2	76	15	707
Итого:								
обед								
	Уха с перловой крупой	20/200	4,0	6,1	21,4	158,0		181
	Котлета мясная паровая	80	11,7	4,7	4,3	100,0		101
	Макароньы отварные	150	5,4	4,2	26,4	165,5		205
	Свекла отварная	80	1,2	0,08	7,3	33,6		32
	Компот из ч/слива и кураги	200	0,6	---	31,8	124,0	5,0	639
	хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,6	113,4		
Итого:			26,5	15,68	117,8	694,5		
полдник								
	Запеканка творожная с повидлом	120/40	18,7	14,5	14,0	263,3		366
	Напиток «Снежок» 2,5%	150	4,06	4,48	5,6	82,6		251
Итого:			21,4	17,0	24,8	342,3		
Итого за второй день			61,8	52,58	224,5	1603,9		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. цен-ть (ккал)	Вит. С	№ рецепт
			Б	Ж	У			
День 3								
завтрак								
	Каша пшеничная вязкая	200	5,26	6,07	21,29	159,75		45
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,6	14,2	93,3		395
	Бутерброд с повидлом	15/40	1,2	3,1	21,0	118,0		2
Итого:			10,1	14,9	66,9	451,3		
Второй завтрак								
	Бананы	100	1,5	0,5	21,0	95,0		368г
Итого:								
обед								
	Борщ на к/б, со сметаной	200	2,2	5,3	16,2	121,0		114
	Курица вареная порционная	80	13,1	13,8	2,4	186,7		310
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	10,8	41,2	231		508
	Огурец соленый	25	0,05	---	0,1	0,8		571
	Компот из свежих фруктов	200	0,7	0,3	18,9	81,3	5,0	631
	хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,6	113,4		
Итого:			28,1	30,8	105,4	734,2		
полдник								
	Капуста тушеная	150	2,41	4,52	8,11	87,6		200
	Ряженка 2,5%	150	4,06	4,48	5,6	82,6		251
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3		
Итого:			12,4	11,5	43,0	325,8		
Итого за третий день			51,6	57,2	242,7	1623,3		
День 4								
завтрак								
	Каша кукурузная вязкая	200	4,6	0,7	0,7	189,2		311
	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190,0		693
	Бутерброд с маслом	30/5	2,4	7,5	14,6	136,0		1
Итого:			11,9	13,2	47,8	515,2		
Второй завтрак								
	Сок персиковый	200	1,0	-	27,4	112	15	707
Итого:								
обед								
	Суп овощной на к/б, со сметаной	200	2,2	4,4	12,4	99,0		135
	Рыба отварная	80	15,5	0,96	0,62	73,3		242
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	4,2	26,4	165,5		205
	Икра свекольная	50	1,2	3,8	6,5	67,5		78
	Компот из св.яблок и изюма	200	0,6	---	35,8	142,0	5,0	631
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	18,4	88,0		
Итого:			26,9	13,7	100,2	635,3		
полдник								
	Плов с изюмом	150	3,8	10,3	42,6	328		328
	Кефир 2,5%	150	4,06	4,48	5,6	82,6		251
Итого:			15,9	12,9	66,4	442,6		
Итого за четвертый день			56,2	40,3	235,4	1688,1		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С	№ рецепта.
			Б	Ж	У			
День 5								
завтрак								
	Каша гречневая вязкая	200	9,0	8,9	37,0	266,4		302
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0		705
	Бутерброд с сыром	35/15	5,5	5,6	17,3	143,8		3
	Яйцо варёное	40	12,7	11,5	0,7	157,0		337
Итого:			28,8	27,6	72,3	654,2		
Второй завтрак								
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0		368
Итого:								
обед								
	Рассольник ленинградский, со сметаной	200	4,1	7,16	20,93	145		33
	Жаркое по- домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250,0		436
	Зелёный горошек	20	3,1	0,2	6,5	40,0		38
	Компот из кураги и изюма	200	0,6	---	31,8	124,0	5,0	639
	хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,6	113,4		
Итого:			28,1	15,1	106,6	662,4		
полдник								
	Сдоба обыкновенная	80	6,2	3,8	41,8	225,6		766
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81		255
Итого:			12,1	10,6	51,7	348,6		
Итого за пятый день			69,6	53,3	258,2	1773,2		

День 6

завтрак								
	Каша пшеничная вязкая	200	5,6	0,6	0,5	154,9		302
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	25,4	130,0		692
	Бутерброд с повидлом	15/40	1,2	3,1	21,0	118,0		2
Итого:			8,2	5,2	52,1	402,9		
Второй завтрак								
	Печенье	30	6,6	8,5	72,7	117,4		-
	Чай с сахаром	200	0,2	--	15,0	82,0		685
Итого:			6,8	8,5	87,7	199,4		
обед								
	Суп-лапша домашняя	200	2,2	5,1	11,9	102,3		86
	Курица отварная	80	17,8	11,3	---	185,9		110
	Рис отварной	150	3,6	9,0	35,7	244,0		508
	Икра морковная	50	2,2	3,8	5,7	64,0		78
	Компот из св.яблок и кураги	200	0,6	---	35,8	142,0	5,0	631
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	18,4	88,0		
Итого:			28,3	29,6	107,5	826,2		
полдник								
	Рагу из овощей	200	4,3	9,6	20,4	186,1		224
	Напиток «Снежок»	150	4,06	4,48	5,6	82,6		251
	Хлеб пшеничный	30	1,8	0,6	12,5	64,3		
Итого:			8,8	12,7	43,7	329,4		
Итого за шестой день			52,1	56,0	291,0	1757,9		

День 7

завтрак								
	Каша рисовая вязкая	200	4,16	5,6	19,56	144		50
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,6	14,2	93,3		395
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	7,5	14,6	136,0		1
Итого:			8,4	18,1	60,4	446,6		
Второй завтрак								
	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46,0		368a
Итого:								
обед								
	Суп крестьянский с крупой	200	0,6	0,17	3,3	17,4		134
	Тефтели мясные	80	5,9	6,5	7,8	114,0		461
	Картофельное пюре	150	2,44	4,19	14,45	113,6		206
	Свекла отварная	80	1,2	0,08	7,3	33,6		32
	Компот из ч/слива и изюма	200	0,6	---	31,8	124,0	5,0	639
	хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,6	113,4		
Итого:			15,0	14,0	98,7	565,9		
полдник								
	Ватрушка с творогом	70	5,6	4,3	24,48	182,3		289,314
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81		255
Итого:			18,4	28,8	149,1	543,0		
Итого за седьмой день			42,2	61,2	318,5	1604,6		

День 8

завтрак								
	Каша манная вязкая	200	4,66	5,6	18,82	144		32
	Какао с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87,0		705
	Бутерброд с сыром	35/5/15	5,5	5,6	17,3	143,8		3
	Яйцо варёное	40	12,7	11,5	0,7	157		337
Итого:			24,6	26,8	65,7	609,1		
Второй завтрак								
	Сок яблочный	200	1,0	--	18,2	76		707
Итого:								
обед								
	Борщ на к/б, со сметаной	200	2,0	5,2	13,1	106,0		110
	Гуляш мясной	80	4,5	5,7	1,85	123,6		152
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	4,2	26,4	165,5		205
	Огурец соленый	25	0,05	---	0,1	0,8		571
	Компот из св.груш и ч/слива	200	0,6	---	35,8	142,0	5,0	631
	хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,6	113,4		
Итого:			24,9	23,4	104,6	710,0		
полдник								
	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	168	8,1	15,9	48,1	370,0		315
	Кефир	150	4,06	4,48	5,6	82,6		251
Итого:			13,9	20,9	56,1	470,0		
Итого за восьмой день			64,4	71,1	244,6	1865,1		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С	№ рецепт.
			Б	Ж	У			
День 9								
завтрак								
	Каша геркулесовая вязкая	200	4,76	6,38	16,4	140,25		93
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,4	3,6	27,9	148,0		690
	Бутерброд с повидлом	15/40	1,2	3,1	21,0	118,0		2
Итого:			12,7	16,4	79,3	511,1		
Второй завтрак								
	Кисель	200	0	0	16,7	67,0		376
Итого:								
обед								
	Щи из св.капусты на к/б, со сметаной	200	2,0	4,2	10,0	88,0		124
	Плов с мясом	200	2,9	3,7	9,3	84,0		443
	Икра морковная	50	2,2	3,8	5,7	64,0		78
	Компот из кураги и изюма	200	0,6	---	31,8	124,0	5,0	639
	хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,6	113,4		
Итого:			11,3	12,3	83,4	473,4		
полдник								
	Рыба тушеная с овощами	200	21,8	10,2	5,14	200,0		374
	Ряженка 2,5%	150	5,8	5,0	8,4	101,3		401в
	хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,7	75,6		
Итого:			30,0	15,6	31,24	376,9		
Итого за десятый день			54,0	44,3	210,64	1428,4		

День 10								
завтрак								
	Каша «Дружба» вязкая	200	4,66	5,79	20,78	150,73		14
	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	3,6	27,9	148,0		395
	Бутерброд с маслом	40/5	2,4	7,5	14,6	136,0		1
Итого:			11,1	21,3	66,3	507,1		
Второй завтрак								
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0		368
обед								
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	200	2,9	2,5	21,0	120,0		140
	Капуста тушеная с мясом	200	10,0	8,2	10,8	280,0		214
	Зелёный горошек	20	3,1	0,2	6,5	40,0		38
	Компот из св.яблок и ч/слива	200	0,6	---	35,8	142,0	5,0	631
	хлеб ржаной	60	3,6	0,6	26,6	113,4		
Итого:			17,1	11,3	94,2	659,7		
полдник								
	Булочка домашняя	80	5,7	11,8	44,9	310,4		770
	Напиток «Снежок» 2,5%	150	4,06	4,48	5,6	82,6		251
Итого:			8,4	18,6	54,8	389,4		
Итого за десятый день			37	51,6	225,1	1600,2		
Итого за весь период			541,0	535,28	2489,2	16399,3		
Среднее значение за период			54,1	53,5	248,9	1639,9		
Содержание БЖУ			1	1	4,6			

