

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ "СОШ с. Петруши"

Е.А. Батманова

" 31 " 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ
РАЗНОВОЗРАСТНУЮ ДОШКОЛЬНУЮ ГРУППУ С 10 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Витамин С, мг
Завтрак						
Каша пшеничная молочная	200	6,2	8,9	25,6	206,3	1,1
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Кофейный напиток на молоке	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,5	0
Итого за прием:	450	12,9	16,87	62,46	451,76	1,67
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,91	2,99	5,52	52,03	21,2
Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	5,72	10,38	99,39	6,37
Плов из курицы	200	25,17	33,02	35,73	543,68	0,71
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	0,02	0,8	0
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0
Итого за прием:	698	30,4	42,22	64,34	763,08	28,28
Полдник						
Пудинг из творога с молочным соусом	120	21,21	6,22	32,24	269,18	0,22
Кисель	180	0,24	0,09	29,19	115,76	28,8
Яблоко	100	1,5	0,5	21	92,1	10
Итого за прием:	400	22,95	6,81	82,43	477,04	39,02
Итого за день:	1548	66,25	65,9	209,23	1691,88	68,97

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Завтрак						
Омлет натуральный	200	19	27,25	3,69	366,2	0,38
Какао с молоком	200	5,68	4,38	17,1	97,69	0,91
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,5	0
Итого за прием:	445	28,24	32,08	42,53	571,39	1,29

Обед						
Салат из свеклы	60	0,41	3,04	2,14	37,37	1,15
Суп крестьянский с крупой	200	2,49	7,29	11,86	123,82	5,75
Жаркое по-домашнему	180	18,39	18,93	12	292,44	5,59
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	85,68	4
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0
Итого за прием:	678	24,8	29,92	58,89	606,49	16,49
Полдник						
Сложный овощной гарнир (картофель, капуста тушенная)	130	3,1	4,2	14,5	109,5	19,5
Чай с сахаром и молоком	200	1,58	1,28	12,41	65,15	0,65
Апельсин	100	1,5	0,5	21	92,1	10
Итого за прием:	430	6,18	5,98	47,91	266,75	30,15
Итого за день:	1553	59,22	67,98	149,33	1444,63	47,93

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Завтрак						
Каша гречневая молочная	200	8	9,7	30,6	242	1,12
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,1
Кофейный напиток на молоке	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35,84	0
Итого за прием:	430	16,25	17,23	52,93	431,01	1,79
Обед						
Салат из свежих овощей	60	0,6	3,9	2	46	1,5
Рассольник домашний	200	1,78	4,7	11,46	96,42	8,8
Голубцы ленивые	200	16,8	13,4	15,18	247,9	23
Кисель	200	0,02	0,01	17,39	67,65	8
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0
Итого за прием:	698	21,71	22,47	58,72	525,15	41,3
Полдник						
Рыба припущенная	80	21,21	6,22	32,24	269,18	0,22
Картофельное пюре	100	2,06	3,44	13,07	92,86	3,5
Чай с сахаром и молоком	200	1,58	1,28	12,41	65,15	0,65
Груша	100	1,5	0,5	21	92,1	10
Итого за прием:	480	26,35	11,44	78,72	519,29	14,37
Итого за день:	1608	64,31	51,14	190,37	1475,45	57,46

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак						
----------------	--	--	--	--	--	--

Каша ячневая молочная вязкая	200	8	6,79	40,66	256,4	0,81
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,5	0
Итого за прием:	450	15,23	14,71	76,17	498,97	1,33
Обед						
Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,3	4,02	4,06	57,92	2,65
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	5,16	6,9	80,24	9,68
Гуляш	50	14,54	15,66	3,2	212,04	0,94
Макаронные изделия отварные	150	5,28	4,09	32,26	189,93	0
Сок фруктовый	180	0,54	0,36	29,34	119,59	3,6
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0
Итого за прием:	658	25,61	29,75	88,45	726,9	16,87
Полдник						
Сырники из творога с повидлом	100	18,76	12,76	34,19	322,57	0,62
Чай с сахаром и молоком	200	1,58	1,28	12,41	65,15	0,65
Яблоко	100	1,5	0,5	21	92,1	10
Итого за прием:	400	21,84	14,54	67,6	479,82	11,27
Итого за день:	1508	62,68	59	232,22	1705,69	29,47

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак						
Суп молочный с крупой овсяной	200	7,4	9,6	18,79	189,74	1,1
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,11
Кофейный напиток на молоке	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	23,9	0
Итого за прием:	425	15,25	17,08	38,7	366,81	1,78
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	200	4,6	3,66	14,75	111,65	3,68
Рыба отварная	70	15,09	4,77	0,39	104,8	0,11
Капуста тушеная	130	2,7	4,16	11,72	94,58	24,5
Компот из свежих плодов	200	0,15	0,11	17,37	68,22	0,8
Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	65,41	0
Итого за прием:	637	24,98	13,14	56,59	444,66	29,09
Полдник						
Морковь, тушеная с рисом	130	2,28	6,54	21,6	154,87	1,42
Чай с сахаром и молоком	200	1,58	1,28	12,41	65,15	0,65
Апельсин	100	1,5	0,5	21	92,1	10

Итого за прием:	430	5,36	8,32	55,01	312,12	12,07
Итого за день:	1492	45,59	38,54	150,3	1123,59	42,94

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Завтрак						
Каша пшеничная молочная	200	6,4	9,7	22,3	202,3	1,37
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	59,73	0
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	101,47	0
Итого за прием:	460	12,89	18,41	71,34	498,57	1,89
Обед						
Салат из моркови	60	0,65	2,99	9,32	65,37	2,5
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,17	2,26	15,1	90,79	5,28
Биточки рубленые из птицы	60	8,53	9,18	5,84	140,51	0,96
Рагу из овощей	100	1,88	5,29	10,89	99,3	7,59
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	85,68	4
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием:	650	16,21	20,28	71,37	534,68	20,33
Полдник						
Пирожки печеные с яблоками	80	5,15	4,85	38,66	219,06	0
Чай с сахаром и молоком	200	1,58	1,28	12,41	65,15	0,65
Яблоко	100	1,5	0,5	21	92,1	10
Итого за прием:	380	8,23	6,63	72,07	376,31	10,65
Итого за день:	1490	37,33	45,32	214,78	1409,56	32,87

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Завтрак						
Каша молочная "Дружба"	200	8,35	10,42	36,79	274,48	0,91
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Кофейный напиток на молоке	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,67	0
Итого за прием:	435	13,86	18,24	66,4	484,11	1,48
Обед						
Салат витаминный	50	0,75	2,28	5,41	44,44	3,2
Свекольник	200	1,65	4,15	11,78	90,71	4,32
Биточки паровые	70	9,42	9,54	6,72	150,9	0,06
Картофельное пюре	100	2,06	3,44	13,07	92,8	3,47
Компот из смеси сухофруктов	200	0,92	0,05	20,56	83,25	0,13

Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0
Итого за прием:	658	17,31	19,92	70,23	529,28	11,18
Полдник						
Зразы морковные с творогом	120	6,89	6,28	42,36	248,86	1,75
Чай с сахаром и молоком	200	1,58	1,28	12,41	65,15	0,65
Апельсин	100	1,5	0,5	21	92,1	10
Итого за прием:	420	9,97	8,06	75,77	406,11	12,4
Итого за день:	1513	41,14	46,22	212,4	1419,5	25,06

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Завтрак						
Суп молочный с крупой рисовой	200	8,17	10,05	24,04	218,22	1,37
Сыр	15	3,95	3,99	0	52,59	0,11
Какао с молоком	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,5	0
Итого за прием:	460	19,32	17,83	59,51	476	2
Обед						
Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,41	3,04	2,14	37,37	1,15
Суп из овощей	200	1,59	5,2	8,64	88,37	7,16
Зразы "Школьные"	60	8,34	10,02	8,35	157,55	0
Картофель отварной с маслом	100	1,95	2,74	13,91	89,82	0,86
Компот	200	0,67	0,27	28,99	118,65	80
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0
Итого за прием:	658	15,47	21,73	74,72	558,94	89,17
Полдник						
Булочка "Веснушка"	80	8,68	6,01	60,12	332,05	0
Чай с сахаром и молоком	200	1,58	1,28	12,41	65,15	0,65
Мандарин	100	1,5	0,5	21	92,1	10
Итого за прием:	380	11,76	7,79	93,53	489,3	10,65
Итого за день:	1498	46,55	47,35	227,76	1524,24	101,82

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,7	6,55	19,53	163,52	0,96
Яйцо вареное	40	4,83	4,37	0,22	59,49	0
Кофейный напиток на молоке	200	3,11	3,39	15,08	100,58	0,57
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,5	0
Итого за прием:	485	18,2	14,76	56,57	431,09	1,53
Обед						

Салат из моркови	60	0,65	2,99	9,32	65,37	2,5
Суп картофельный с клецками	200	0,91	2,99	5,52	52,03	21,2
Запеканка капустная с мясом	200	21,03	17,21	22,6	330,41	38,96
Кисель	180	0	0	15,65	60,88	7,2
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	67,18	0
Итого за прием:	678	25,1	23,65	65,78	575,87	69,86
Полдник						
Вареники ленивые	120	18,63	12,65	17,64	261,44	0,48
Чай с сахаром и молоком	200	1,58	1,28	12,41	65,15	0,65
Яблоко	100	1,5	0,5	21	92,1	10
Итого за прием:	420	21,71	14,43	51,05	418,69	11,13
Итого за день:	1583	65,01	52,84	173,4	1425,65	82,52

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак						
Каша манная молочная жидкая	200	8,17	10,41	32,75	257,38	0,92
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,38	0
Какао с молоком	200	3,64	3,34	13,73	97,69	0,52
Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	107,5	0
Итого за прием:	450	15,4	18,33	68,26	499,95	1,44
Обед						
Уха рыбацкая	200	7,37	3,5	11	106,34	1,55
Тефтели рыбные	70	15,53	13,49	12,4	233,66	2,44
Овощи припущенные	140	2,12	3,98	13,52	97,55	2,53
Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,03	21,66	123,92	0,4
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	53,03	0
Итого за прием:	640	27,7	21,36	68,6	614,5	6,92
Полдник						
Булочка молочная	70	6,53	1,52	36,36	188,45	0,15
Чай с сахаром и молоком	200	1,58	1,28	12,41	65,15	0,65
Печенье	30	0,24	0,09	29,19	115,76	28,8
Апельсин	100	1,5	0,5	21	92,1	10
Итого за прием:	400	9,85	3,39	98,96	461,46	39,6
Итого за день:	1490	52,95	43,08	235,82	1575,91	47,96