

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Синегорская СОШ»
 Федотова



Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд на 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	42,4	248	7/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	13/10
	Хлеб с сыром	55	6,74	3,99	19,25	143	3/13
	Итого за завтрак	455	15,74	12,69	75,05	480	
Завтрак 2	Сок или фрукты	100	0,5	0,1	9,9	46,06	3
Обед	Салат овощной с растительным маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,6	2,6	6,60	56	6/2
	Биточки(котлеты) из мяса говядины на пару	80	11,40	11,10	5,20	166	14/8
	Картофельное пюре	150	3,10	4,2	20,59	135	3/3
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,3	72	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Итого за обед	710	20,24	22,42	65,37	541,83	
Полдник	Сырники из творога	150	25,65	14,25	30,45	355,5	6/5
	Соус сметанный	45	0,53	3,27	1,88	39,51	6/11
	Кисло-молочные продукты (витаминиз-е)	200	6,0	0,10	8,0	80	4
	Салат овощной с растительным маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Итого за полдник	475	36,12	22,02	59,75	608,24	
	Итого за день	1740	72,6	57,23	210,07	1676,13	
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206	11/4
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	12/10

	Хлеб с маслом	44	2,86	5,65	17,23	132,73	1/12
	Итого за завтрак	444	10,76	13,05	59,63	399,73	
Завтрак 2	Сок или фрукты	100	0,5	0,1	9,9	46,06	3
Обед	Салат овощной с растительным маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Бульон куриный	200	6,58	6,16	0,40	83,4	1/2
	Суфле из мяса кур на пару	80	15,8	18,2	3,60	241	8/9
	Капуста тушеная	150	3,49	2,89	13,60	94	8/3
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,3	72	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Итого за обед	710	30,01	31,77	50,58	603,23	
Полдник	Салат из отварного картофеля с зел.горошком на раст.масле	60	1,8	6,7	6,1	92	32/1
	Сдоба обыкновенная	90	7,95	5,85	48,6	282	8/12
	Кисель	200	0,00	0,00	19,6	80	16/10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Итого за полдник	380	12,03	12,79	89,06	523,9	
	Итого за день	1634	53,3	57,71	209,17	1572,92	
День 3							
Завтрак	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	5,0	5,9	25,6	175	16/4
	Какао с молоком	200	3,90	3,5	22,90	135	14/10
	Хлеб с маслом	44	2,86	5,65	17,23	132,73	1/13
	Итого за завтрак	444	11,76	15,05	65,73	442,73	
Завтрак 2	Сок или фрукты	100	0,5	0,1	9,9	46,06	3
Обед	Салат из свежих помидор с раст.маслом	50	0,50	5,0	1,75	54,17	15/1
	Суп овощной со сметаной	200	1,60	5,20	8,3	87	14/2
	Запеканка картофельная с мясом	200	14,88	13,68	28	297,6	37/8
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,3	72	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Итого за обед	680	19,46	24,24	66,37	560,27	
Полдник	Салат овощной с растительным маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Кисло-молочные продукты (витаминиз-е)	200	6,0	0,10	8,0	80	4
	Омлет	100	9,75	13,12	1,75	163,75	2/6
	Вафли (печенье)	15	0,48	0,42	12,16	51,32	4
	Итого за полдник	395	20,17	18,04	41,33	428,3	
Итого за день	1619	51,98	57,43	183,33	1477,36		
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	6,5	6,0	31,2	206	15/4

	сливочный						
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	13/10
	Хлеб с маслом и сыром	59	6,55	8,66	18,48	179,62	4/13
	Итого за завтрак	459	16,05	17,56	63,08	474,62	
Завтрак 2	Сок или фрукты	100	0,5	0,1	9,9	46,06	3
Обед	Салат овощной с раст.маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Суп молочный с крупой	200	3,5	4,2	14,2	108	22/2
	Бефстроганов из говядины	80	12,8	12,7	4,6	184	7/8
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,3	72	6/10
	Макаронь отварные	150	5,29	3,79	32,4	188	43/3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Итого за обед	710	25,73	25,21	84,18	664,83	
Полдник	Рыба (филе) припущенная с молоком и овощами	50	6,31	1,31	1,25	41,88	3/7
	Картофельное пюре	150	3,10	4,2	20,59	135	3/3
	Кисло-молочные продукты (витаминиз-е)	200	6,0	0,1	8,0	80	4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Вафли (печенье)	15	0,48	0,42	12,16	51,32	4
	Итого за полдник	445	18,17	6,27	56,76	378,1	
	Итого за день	1714	60,54	49,14	213,92	1563,61	
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,30	5,10	27,50	178	5/4
	Чай с молоком	200	1,4	1,40	11,2	61	12/10
	Хлеб с маслом	44	2,86	5,65	17,23	132,73	1/13
	Итого за завтрак	444	9,56	12,15	55,93	371,73	
Завтрак 2	Сок или фрукты	100	0,5	0,1	9,9	46,06	3
Обед	Салат овощной с раст.маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	4,8
	Плов из мяса говядины	200	14,8	16,48	34,56	348,8	6/10
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,3	72	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Итого за обед	680	20,64	25,40	79,24	626,63	
Полдник	Салат овощной с раст.маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Запеканка пшеничная с творогом	150	12,0	12,3	33,45	295,5	1/5
	Молоко сгущенное с сахаром	0,30	0,00	0,00	0,00	0	5
	Чай	200	0,00	0,00	9,1	35	10/10
	Итого за полдник	430	15,94	16,7	61,97	463,73	

	Итого за день	1654	46,73	54,35	207,04	1508,15	
День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206	11/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,90	13,4	89	13/10
	Хлеб с сыром	55	6,74	8,99	19,25	143	3/13
	Итого за полдник	455	16,24	12,89	63,85	438	
Завтрак 2	Сок или фрукты	100	0,5	0,1	9,9	46,06	3
Обед	Салат овощной с раст.маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88	6/10
	Голубцы с мясом говядины и рисом	200	12,46	12,92	11,8	212,3	2
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,3	72	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Итого за обед	680	18,4	21,84	54,16	485,13	
Полдник	Запеканка из творога	150	25,35	14,4	19,8	313,3	9/5
	Соус сметанный	45	0,53	3,27	1,88	39,51	6/11
	Кисло-молочные продукты (витаминиз-е)	200	6,0	0,1	8,0	80	4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Салат овощной с раст.маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Итого за полдник	475	35,82	22,17	49,1	566,24	
	Итого за день	1710	71,05	57,00	177,01	1535,43	
День 7							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,8	42,4	248	7/4
	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	12/10
	Хлеб с маслом	44	2,86	5,65	17,23	132,73	1/13
	Итого за завтрак	444	10,26	12,85	70,83	441,73	
Завтрак 2	Сок или фрукты	100	0,5	0,1	9,9	46,06	3
Обед	Салат овощной с раст.маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	81	
	Биточки(котлеты) из мяса говядины на пару	80	11,4	11,1	5,2	166	14/8
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,59	135	3/3
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,3	72	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Итого за обед	710	20,44	24,12	67,37	566,83	
Полдник	Салат овощной с раст.маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	16/1
	Ватрушка с творогом	90	11,77	11,21	36,28	293,53	5/12
	Кисель	200	0,00	0,00	19,6	80	16/10

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Итого за полдник	370	15,71	15,61	75,3	506,76	
	Итого за день	1624	47,0	52,68	223,4	1561,38	
День 8							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	20,40	202	8/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	19,46	135	14/10
	Хлеб с маслом и сыром	59	6,55	8,66	13,47	179,62	4/13
	Итого за завтрак	459	16,85	19,56	53,33	516,62	
Завтрак 2	Сок или фрукты	100	0,5	0,1	9,9	46,06	3
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	200	21,64	18,9	10,56	307,76	20/2
	Салат овощной с раст.маслом	50	1,66	4,16	4,66	63,33	
	Мясо кур отварное (порц без кости)	80	18,88	17,92	0,16	236,8	1/9
	Рагу из овощей	150	2,29	3,71	13,5	97	18/3
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,3	72	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	49,5	2
	Итого за обед	710	46,95	45,05	59,84	826,39	
Полдник	Рыба (филе) припущенная с молоком и овощами	50	6,31	1,31	1,25	41,88	3/7
	Картофель отварной	150	2,89	4,2	21,9	139	1/3
	Кисло-молочные продукты (витаминиз-е)	200	6,0	0,1	8,0	80	4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	69,9	1
	Вафли (печенье)	15	0,48	0,42	12,16	51,32	4
	Итого за полдник	445	17,96	6,27	58,07	382,1	
	Итого за день	1714	82,35	70,98	196,39	1771,17	
День 9							
Завтрак	Каша гречневая с молоком	150	5,25	3,15	17,10	118,5	1/4
	Кофейный напиток с молоком	170	2,55	2,47	11,39	75,65	13/10
	Хлеб с маслом	33	2,14	4,23	12,93	99,55	1/13
	Итого за завтрак	353	9,94	9,85	41,42	293,7	
Завтрак 2	Сок или фрукты	100	0,5	0,1	9,9	46,06	3
Обед	Салат овощной с раст.маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Суп молочный с лапшой	160	2,72	2,96	9,6	76	21/2
	Жаркое по-домашнему	160	8,5	8,69	15,52	194,99	96
	Компот из сухофруктов	160	0,40	0,00	14,64	57,6	6/10
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	56,1	2
	Итого за обед	554	15,19	15,39	54,85	435,36	
Полдник	Салат овощной с раст.маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Блины	70/5	5,23	9,99	22,96	203,47	164

	Кисло-молочные продукты (витаминиз-е)	170	5,10	0,09	6,2	68	4
	Молоко сгущенное с сахаром	0,25	0,00	0,00	0,00	0	5
	Итого за полдник	280	11,66	13,41	33,49	322,14	
	Итого за день	1282	37,35	38,74	139,15	1094,91	
День 10							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,82	20,62	133,5	5/4
	Чай с молоком	170	1,19	1,19	9,52	51,85	12/10
	Хлеб с маслом и сыром	43	4,78	6,31	13,47	130,91	4/13
	Итого за завтрак	363	9,95	11,32	43,61	316,26	
Завтрак 2	Сок или фрукты	100	0,5	0,1	9,9	46,06	3
Обед	Салат овощной с раст.маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Суп картофельный с крупой	160	2,16	3,52	13,04	93,6	16/2
	Печень по-строгановски	60	7,55	7,90	1,5	108	9/8
	Картофельное пюре	120	2,48	3,36	16,48	108	3/3
	Компот из сухофруктов	160	0,40	0,00	14,64	57,6	6/10
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	56,1	2
	Итого за обед	574	16,16	18,52	60,75	473,97	
Полдник	Винегрет овощной	150	2,04	9,26	12,65	143,38	45
	Яйцо отварное	80	10,2	9,2	0,6	126	1/6
	Кисло-молочные продукты (витаминиз-е)	170	5,10	0,09	6,8	68	4
	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,17	10,33	48,93	1
	Вафли (печенье)	9	0,29	0,25	7,3	30,79	4
	Итого за полдник	430	19,23	18,97	37,68	417,1	
	Итого за день	1462	45,90	48,90	151,43	1251,04	
	Итого за весь период	13694	469,61	446,27	1592,98	12438,97	
	Среднее значение за период	1369,4	46,96	44,63	159,30	1243,9	