

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Синегорская СОШ»

Суров
 Учитель биологии



Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд на 2023-2024 учебный год

Возрастная категория: ясли 1,5 – 3 года.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Материалы
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,50	4,35	31,80	186	7/4
	Кофейный напиток с молоком	170	2,55	2,47	11,39	75,65	13/10
	Хлеб с сыром	40	4,90	2,90	14,00	104	3/13
	Итого за завтрак	360	11,95	9,72	57,19	365,65	
Завтрак 2	Сок или фрукты	100	0,48	0,09	9,98	45,71	3
Обед	Салат овощной с растительным маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	160	1,28	2,08	5,28	44,8	6/2
	Биточки(котлеты) из мяса говядины на пару	60	8,55	8,33	3,90	124,5	14/8
	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	16,28	17,51	55,39	441,67	
Полдник	Сырники из творога	120	20,52	11,40	24,36	284,4	6/5
	Соус сметанный	45	0,53	3,27	1,88	39,51	6/11
	Кисло-молочные продукты (витаминиз-е)	170	5,10	0,09	6,8	68	4
	Салат овощной с растительным маслом	40	0,53	3,27	1,88	39,51	16/1
	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,17	10,33	48,93	1
	Итого за полдник	396	29,08	18,26	47,10	491,51	
Итого за день	1430	57,79	45,58	169,66	1344,54		
День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,50	23,40	154,5	11/4
	Чай с молоком	170	1,19	1,19	9,52	51,85	12/10
	Хлеб с маслом	33	2,14	4,23	12,93	99,55	1/13

	Итого за завтрак	353	8,21	9,92	45,85	305,9	
Завтрак 2	Сок или фрукты	100	0,48	0,09	9,98	45,71	3
Обед	Салат овощной с растительным маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Бульон куриный	160	5,26	4,93	0,32	66,72	1/2
	Суфле из мяса кур на пару	60	11,85	13,65	2,7	180,75	8/9
	Капуста тушеная	120	2,8	2,32	10,88	75,2	8/3
	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	23,88	24,64	43,63	487,04	
Полдник	Салат из отварного картофеля с зел.горошком на раст.масле	45	1,35	5,03	4,58	69	32/1
	Сдоба обыкновенная	70	6,18	4,55	37,80	219,33	8/12
	Кисель	170	0,00	0,00	16,66	68	16/10
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	48,93	1
	Итого за полдник	306	9,13	9,75	69,37	405,26	
	Итого за день	1333	41,7	44,40	169,14	1243,91	
День 3							
Завтрак	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150	3,75	4,43	19,2	131,25	16/4
	Какао с молоком	170	3,32	2,98	19,46	114,75	14/10
	Хлеб с маслом	33	2,14	4,23	12,93	99,55	1/13
	Итого за завтрак	353	9,21	11,64	51,59	345,55	
Завтрак 2	Сок или фрукты	100	0,48	0,09	9,98	45,71	3
Обед	Салат из свежих помидор с раст.маслом	40	0,40	4,0	1,4	43,33	15/1
	Суп овощной со сметаной	160	1,28	4,16	6,64	69,6	14/2
	Запеканка картофельная с мясом	160	11,9	10,94	22,4	238,08	37/8
	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	16,22	19,51	56,44	464,71	
Полдник	Салат овощной с раст.маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,17	10,33	48,93	1
	Кисло-молочные продукты (витаминиз-е)	170	5,10	0,09	6,8	68	4
	Омлет	80	7,8	10,5	1,4	131	2/6
	Вафли (печенье)	9	0,29	0,25	7,3	30,79	4
	Итого за полдник	320	16,12	14,34	29,56	329,39	
	Итого за день	1327	42,03	45,58	147,57	1185,36	
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,5	23,40	154,5	15/4

	Кофейный напиток с молоком	170	2,55	2,47	11,39	75,65	13/10
	Хлеб с маслом и сыром	43	4,78	6,31	13,47	130,91	4/13
	Итого за завтрак	363	12,21	13,28	48,26	361,06	
Завтрак 2	Сок или фрукты	100	0,48	0,09	9,98	45,71	3
Обед	Салат овощной с раст.маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Суп молочный с крупой	160	2,80	3,36	11,36	86,4	22/2
	Бефстроганов из говядины	60	9,60	9,53	3,45	138	7/8
	Компот из сухофруктов	160	0,40	0,00	14,64	57,6	6/10
	Макаронаты отварные	120	4,24	3,04	25,92	150,4	43/3
	Хлеб ржаной	34	2,24	0,41	11,36	56,1	2
	Итого за обед	574	20,61	19,67	70,46	539,17	
Полдник	Рыба (филе) припущенная с молоком и овощами	40	5,05	1,05	1,0	33,5	3/7
	Картофельное пюре	120	2,48	3,36	16,48	108	3/3
	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	360	14,52	4,92	41,91	289,22	
	Итого за день	1397	48,0	37,96	170,61	1235,16	
День 5							
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	33	2,14	4,23	12,93	99,55	1/13
	Итого за завтрак	353	7,31	9,24	43,07	284,9	
Завтрак 2	Сок или фрукты	100	0,48	0,09	9,98	45,71	3
Обед	Салат овощной с раст.маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Свекольник со сметаной	160	1,36	13,18	9,36	74,4	4/8
	Плов из мяса говядины	160	11,84	0,00	27,65	279,04	6/10
	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	17,17	20,44	66,74	517,81	
Полдник	Салат овощной с раст.маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,17	10,33	48,93	1
	Запеканка пшеничная с творогом	120	9,60	9,84	26,76	236,4	1/5
	Молоко сгущенное с сахаром	0,25	0,00	0,00	0,00	0	5
	Чай	180	0,00	0,00	8,19	31,5	10/10
	Итого за полдник	361	12,53	13,34	49,01	367,5	
	Итого за день	1368	37,49	43,11	168,8	1215,92	

День 6							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,50	23,40	154,5	11/4
	Кофейный напиток с молоком	170	2,55	2,47	11,39	75,65	13/10
	Хлеб с сыром	40	4,90	2,90	14,00	104	3/13
	Итого за полдник	360	12,33	9,87	48,89	334,15	
Завтрак 2	Сок или фрукты	100	0,48	0,09	9,98	45,71	3
Обед	Салат овощной с раст.маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	160	1,44	3,52	8,08	169,84	6/10
	Голубцы с мясом говядины и рисом	160	9,97	10,34	8,86	57,6	2
	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	15,38	17,6	46,67	404,61	
Полдник	Запеканка из творога	120	20,28	11,52	15,84	250,8	9/5
	Соус сметанный	45	0,53	3,27	1,88	39,51	6/11
	Кисло-молочные продукты (витаминоз-е)	170	5,10	0,09	6,8	68	4
	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,17	10,33	48,93	1
	Салат овощной с раст.маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Итого за полдник	396	28,84	18,38	38,58	457,91	
	Итого за день	1410	57,03	45,94	144,02	1242,38	
День 7							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,50	4,35	31,80	186	7/4
	Чай с молоком	170	1,19	1,19	9,52	51,85	12/10
	Хлеб с маслом	33	2,14	4,23	12,93	99,55	1/13
	Итого за завтрак	353	7,83	9,77	54,25	337,4	
Завтрак 2	Сок или фрукты	100	0,48	0,09	9,98	45,71	3
Обед	Салат овощной с раст.маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Борщ со сметаной	160	1,44	3,44	6,88	64,82/2	
	Биточки(котлеты) из мяса говядины на пару	60	8,55	8,33	3,90	124,5	14/8
	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	16,44	18,87	56,99	461,87	
Полдник	Салат овощной с раст.маслом	40	1,33	3,33	3,73	50,67	16/1
	Ватрушка с творогом	70	9,16	8,72	28,22	228,3	5/12
	Кисель	170	0,00	0,00	16,66	68	16/10
	Хлеб пшеничный	21	1,60	0,17	10,33	48,93	1

	Итого за полдник	301	12,09	12,22	58,94	395,9	
	Итого за день	1328	36,84	40,95	180,16	1240,68	
День 8							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,80	5,55	20,40	151,5	8/4
	Какао с молоком	170	3,32	2,98	19,46	114,75	14/10
	Хлеб с маслом и сыром	43	4,78	6,31	13,47	130,91	4/13
	Итого за завтрак	363	12,90	14,84	53,33	397,16	
Завтрак 2	Сок или фрукты	100	0,48	0,09	9,98	45,71	3
Обед	Суп-лапша на курином бульоне	160	17,31	15,12	10,56	246,21	20/2
	Мясо кур отварное (порц без кости)	60	14,16	13,44	0,12	177,6	1/9
	Рагу из овощей	120	1,84	2,96	10,80	77,6	18/3
	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	37,28	35,26	51,21	665,78	
Полдник	Рыба (филе) припущенная с молоком и овощами	40	5,05	1,05	1,0	33,5	3/7
	Картофель отварной	120	2,32	3,36	17,52	111,2	1/3
	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	360	14,36	4,92	42,95	292,42	
	Итого за день	1397	65,2	55,11	157,47	1401,07	
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	0,48	0,09	9,98	45,71	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	6,8	68	4
	Молоко сгущенное с сахаром	0,25	0,00	0,00	0,00	0	5

	Итого за есдник	280	11,66	13,41	33,49	322,14	
	Итого за день	1287	37,27	38,74	139,74	1096,91	
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	0,48	0,09	9,98	45,71	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	1467	45,82	48,90	152,02	1253,04	
	Итого за весь период	13744	470,61	446,27	1598,88	12458,97	
	Среднее значение за период	1374,4	47,61	44,63	159,8	1245,8	