

Утверждено:

Директор ГБОУ СОШ п.г.т. Междуреченск

_____ В.В. Шапошникова

Приказ № 102-од от 25.03.2022г.

**Примерное 10-дневное меню для детей,
посещающих дошкольные образовательные
учреждения ГБОУ СОШ п.г.т. Междуреченск
(детский сад)**

(с 12 часовым пребыванием)

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

(весенне-летний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 <i>День 1</i>							
Завтрак	Каша манная, молочная	200	3.91	5.66	40.17	180.17	168
	Хлеб пшеничный с сыром	40/15	2.75	3.2	20.37	139.81	7
	Кофейный напиток с молоком	200	4.52	4	13.98	90.5	395
Итого за завтрак		455	11.18	12.86	74.52	410.48	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100	4,5	4,8	7,05	89,4	401
Обед	Щи с рыбными консервами	180	4.70	6.72	17.49	92.41	67
	Соленый огурец (порционно)	50	0.70	5.61	10.18	70.81	
	Печеночные оладьи	70	9.27	8.61	16.61	178.91	282
	Перловка отварная	130	4.2	7.28	20.75	123.62	313
	Соус томатный	40	0.8	1.2	6.89	4.98	348
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	1,52	79,2	
	Напиток из шиповника	180	0.32	0	40.42	170.54	398
Итого за обед		650	23.3	28.8	107.9	762.4	
Уплотнённый полдник	Картофель тушеный	150	6,05	5,81	17,5	138,35	133
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Ватрушка с творогом	50	2,48	2,93	35,37	170,74	458
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	368
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	7,88	31,92	393
Итого за уплотнённый полдник		440	10.4	9.3	71.5	430.01	
Итого за день		1645	50	55.7	260,9	1422.29	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 <i>День 2</i>							
Завтрак	Каша ячневая, молочная	200	7.78	7.51	45.2	270.4	168
	Хлеб пшеничный сповидлом	40/20	3.52	4.62	8.9	97.8	2
	Какао с молоком	200	4.28	3.36	21.45	160.23	397
Итого за завтрак		455	15.5	15.4	75.5	528.4	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100	4,5	4,8	7,05	89,4	401
Обед	Суп на м\к бульоне с вермишелью	180	3.15	10.91	21.,98	124,72	82
	Салат из репчатого лука	50	0,9	3,3	6,03	53,95	11
	Рис отварной	130	2,97	2,8	22,63	121,69	315
	Гуляш из курицы	70	9,84	9,63	23,98	155.4	301
	Хлеб пшеничный	20	2.28	0,24	1.47	70.5	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.72	1.9	99.0	
	Компот из сухофруктов	180	0,12	0,12	13,91	58,18	376
Итого за обед		680	22.7	28.72	91.9	685.44	
Уплотненный полдник	Омлет	200	12,5	13,1	28,4	361,6	215
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	15,98	47,0	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	368
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	7,88	31,92	393
Итого за уплотненный полдник		500	14.42	13.66	62.06	482.52	393
Итого за день		1735	57.1	62	236.5	1785.76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 <i>День 3</i>							
Завтрак	Вермишель молочная	200	4.41	6.51	30.53	200.1	93
	Хлеб пшеничный ссливочным маслом	40/10	4.52	4	13.98	90.5	2
	Чай с молоком	200	2.75	3.2	20.37	139.81	392
Итого за завтрак		450	8.68	13.71	64.88	430.4	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100	4,5	4,8	7,05	89,4	401
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	21,8	89,0	
Обед	Суп картофельный с пшеном на мясо/костном бульоне	180	5,46	7,17	9.1	180,37	80
	Огурец свежий (порционно)	50	0,49	0.64	0.98	5.1	
	Тефтели мясные	70	7.56	7.31	64.17	248	286
	Соус томатный	40	0.8	1.2	6.89	4.98	348
	Гречка отварная	130	4.98	5.87	20.76	130	313
	Хлеб пшеничный	20	2.28	0.24	1.47	70.5	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.72	1.9	99.5	
	Кисель	180	0.6	0,03	28	69	378
Итого за обед		740	25.4	23.1	133.27	807.4	
Уплотненный полдник	Капуста тушеная	150	10.42	15.29	20.84	341.01	132
	Хлеб пшеничный	20	2.28	0.24	1.47	70.5	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	368
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	7,88	31,92	393
Итого за уплотненный полдник		450	13.9	18.8	55.8	526.93	
Итого за день		1740	52.5	58.4	261	1854.1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша гречневая молочная	200	6,84	9,34	23.6	158.35	185
	Хлеб пшеничный сповидлом	40/20	3.52	4.62	8.9	97.8	2
	Какао с молоком	200	4.28	3.36	21.45	160.23	397
Итого за завтрак		460	14.64	17.32	53.95	470.33	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100	4,5	4,8	7,05	89,4	401
Итого за 2 завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43,0	
Обед	Суп на м\к бульоне с клецками	180	3,93	3,69	22,01	110.08	85
	Салат из свежего огурца и помидора с луком	50	0,5	4.8	5.1	52.3	15
	Жаркое домашнему	200	14.6	17.8	41.4	346,3	276
	Хлеб пшеничный	40	2.28	0.24	1.47	70.5	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.72	1.9	99.0	
	Компот из сухофруктов	180	0,12	0,12	13,91	58,18	376
Итого за обед		700	21.43	27.37	85.88	736.3	
Уплотненный полдник	Каша рисовая, молочная	200	3,84	3.91	2.33	59.12	94
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	368
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	7,88	31,92	393
Итого за уплотненный полдник		500	10.92	12.5	87.88	418.7	
Итого за день		1760	51.49	61.9	234.76	1714.7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша кукурузная, молочная	200	7.58	8.03	25	206.89	168
	Хлеб пшеничный с сливочным маслом	50/10	4.52	4	13.98	90.5	2
	Чай с молоком	200	2.75	3.2	20.37	139.81	392
Итого за завтрак		440	14.85	15.23	64.25	478.24	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100	4,5	4,8	7,05	89,4	401
Итого за 2 завтрак							
Обед	Щи из свежей капусты на м /к бульоне со сметаной	180	4.05	11.93	26.35	167.4	66
	Салат из лука с консервированным горошком	50	1.2	4.67	5.9	43.8	10
	Плов из говядины	200	12.9	12.4	43.2	297.56	304
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.24	1.47	70.5	
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.72	1.9	99.5	
	Кисель	180	0.6	0,03	28	69	378
Итого за обед		550	24.33	29.96	106.82	747.76	
Уплотненный полдник	Макаронные отварные	130	3.63	4.5	29.8		204
	Икра кабачковая	40	6.03	2.61	14.21	29.26	53
	Булочка	50	3.8	7.1	20.14	208.11	496
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	368
	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	7,88	31,92	393
Итого за уплотненный полдник		500	13.92	14.61	81.83	531.0	
Итого за день		1560	54	60	261	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша пшеничная, молочная	200	7.49	7.35	18.11	133.24	168
	Хлеб пшеничный с повидлом	40/20	2,8	4,5	6,9	100,3	2
	Какао с молоком	200	3,78	2,25	17,24	128,23	397
Итого за завтрак		460	14.07	14.1	42.25	361.77	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100	4,5	4,8	7,05	89,4	401
Итого за 2 завтрак							
Обед	Борщ на м/к бульоне со сметаной	180	10.6	11.3	24.90	120.6	57
	Помидор свежий (порционно)	50	0,39	4,17	3,4	41,45	
	Соус сметанный	40	0.76	2.28	2.08	31.2	354
	Ленивые голубцы из курицы	150	3.43	2.08	27.63	94.49	298
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	1,32	79,2	
	Кисель	180	0,08	0,03	20,8	85,18	378
Итого за обед		690	24.86	28.08	134.17	826.53	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная	150	5.69	5.12	24.1	240.1	237
	Соус молочный	40	6.01	5.1	7.66	86	350
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	368
	Напиток из шиповника	200	0.32	0	4.42	170.54	398
Итого за уплотненный полдник		480	14.67	17.42	74.78	569.7	
Итого за день		1740	54	60	261	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша рисовая, молочная	200	3,84	3.91	2.33	59.12	94
	Хлеб пшеничный с сливочным маслом	40/10	4.52	4	13.98	90.5	2
	Чай с молоком	200	2.75	3.2	20.37	139.81	392
Итого за завтрак		450	11.11	11,75	36.68	289,43	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100	4,5	4,8	7,05	89,4	401
Итого за 2 завтрак		100	1,5	0,1	21,8	89,0	
Обед	Бульон мясной с гречками	180	8.12	10.78	55.48	306.3	109
	Огурец свежий (порционно)	50	0,49	0.64	0.98	5.1	
	Макаронные изделия отварные	130	10.74	9.26	20.49	129.53	278
	Гуляш из говядины	70	5,98	9.1	28,34	267,69	277
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.72	1.9	99.0	
	Компот из сухофруктов	180	0,12	0,12	13,91	58,18	376
Итого за обед		660	28.75	30.62	121.1	860.7	
Уплотненный полдник	Овощное рагу	150	10.72	8.77	16.92	263.38	137
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	368
	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	7,88	31,92	393
Итого за уплотненный полдник		420	17.11	16.53	81.36	560.8	
Итого за день		1400	54	59	261	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые продукты			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша геркулесовая, молочная	200	5.95	6.9	42.8	199.9	168
	Хлеб пшеничный с сыром	50/15	2.75	3.2	20.37	139.81	7
	Кофейный напиток с молоком	200	4.52	4	13.98	90.5	395
Итого за завтрак		465	13.22	14.1	77.15	430.28	
2 завтрак	Кисломолочный напиток	100	4,5	4,8	7,05	89,4	401
Итого за 2 завтрак		100	0,4	0,4	9,8	42,0	
Обед	Суп фасолевый на м/к бульоне со сметаной	180	5,95	10.3	12.3	198,6	81
	Салат из помидоров с луком	50	1,23	3,07	7,48	25,84	14
	Картофельное пюре	130	4,03	8.56	23,35	248.78	321
	Биточки из говядины	70	10.21	7.2	20.45	113.41	282
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	0,98	47,0	
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	1,32	79,2	
	Кисель	180	0,08	0,03	20,8	85,18	378
Итого за обед		690	25.66	29.80	86.65	798.01	
Уплотненный полдник	Каша «Дружба», молочная	200	5.2	6.8	45.9	255.6	168
	Кондитерское изделие	40	1.6	2.6	11.6	76	
	Чай с сахаром	180	0.0	0.0	7.88	31.92	393
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	42,0	368
Итого за уплотненный полдник		610	14.72	15.7	87.4	529.71	
Итого за день		1865	54	60	261	1800	