

Утверждено

приказом МКОУ СОШ № 5 г.Майского

№ 104- ОД от 01.03.2023 г.

Примерное 10-дневное меню (весна-лето) от 1.5 до 3 лет МКОУ «СОШ № 5 г. Майского» дошкольное отделение

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|------------------------------|---------------------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | День 1 понедельник | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная | 130 | 4.27 | 4.86 | 24.48 | 159.0 | 168 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 170 | 1 |
| | Чай сладкий | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за завтрак | | 350 | 7.37 | 14.3 | 49.74 | 357 | |
| Второй завтрак | Печенье | 20 | 1.5 | 1.96 | 14.8 | 83.4 | |
| | Чай сладкий | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за второй завтрак | | 170 | 1.54 | 1.97 | 21.79 | 111.4 | |
| Обед | Суп картофельный | 150 | 1.4 | 1.69 | 9.98 | 61 | 77 |
| | Гуляш из отварного мяса | 50 | 15.42 | 12.41 | 3.96 | 189 | 277 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2.04 | 3.2 | 13.62 | 92 | 321 |
| | Компот из с/ф | 150 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 | 1 |
| Итого за обед | | 490 | 20.75 | 17.675 | 61.67 | 490.95 | |
| Полдник уплотненный | Макароны отварные | 110 | 3.67 | 3.01 | 17.63 | 112 | 317 |
| | Салат из свеклы | 40 | 0.77 | 2.43 | 3.34 | 37.56 | 33 |
| | Чай сладкий | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за полдник уплотненный | | 300 | 4.48 | 5.45 | 27.96 | 177.56 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Итого хлеб | | 80 | | | | | |
| Итого за день | | 1310 | 34.14 | 42.315 | 161.06 | 1164.76 | |
| | | | | | | | |
| Неделя 1 | День 2 вторник | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная гречневая | 130 | 4.67 | 4.86 | 20.94 | 146.0 | 168 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 170 | 1 |
| | Чай сладкий | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за завтрак | | 350 | 7.77 | 14.3 | 46.2 | 344 | |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 0.5 | 0.5 | 9.8 | 47 | |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0.5 | 0.5 | 9.8 | 47 | |
| Обед | Свекольник | 150 | 1.15 | 3.8 | 7.47 | 62.49 | 34 |
| | Плов из мяса кур | 160 | 19.33 | 16.19 | 33.99 | 359 | 304 |
| | Компот из с/ф | 150 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 | 1 |
| Итого за обед | | 490 | 22.37 | 20.365 | 75.57 | 570.44 | |
| Полдник уплотненный | Запеканка из творога, соус молочный сладкий | 110 | 21.04 | 14.46 | 20.58 | 296 | 237 351 |
| | Чай сладкий | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за уплотненный полдник | | 260 | 21.08 | 14.47 | 27.57 | 324 | |
| Итого хлеб | | 70 | | | | | |
| Итого за день | | 1200 | 51.72 | 49.635 | 159.14 | 1285.44 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|---------------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | День 3 среда | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 130 | 4.08 | 4.08 | 25.05 | 153.0 | 168 |
| | Бутерброд с повидлом | 40 | 2.03 | 3.21 | 11.34 | 127 | 2 |
| | Чай сладкий | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за завтрак | | 350 | 6.15 | 7.3 | 43.38 | 308 | |
| Второй завтрак | Печенье | 20 | 1.5 | 2.0 | 15.0 | 83.4 | |
| | Чай сладкий | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за второй завтрак | | 170 | 1.54 | 2.01 | 21.99 | 111.4 | |
| Обед | Суп ленинградский | 150 | 1.2 | 3.06 | 10.15 | 73 | 76 |
| | Картофельная запеканка с мясом/ соус красный основной | 160 | 9.39 | 7.96 | 22.59 | 198.7 | 291 228 |
| | Компот из с/ф | 150 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 | 1 |
| Итого за обед | | 490 | 12.48 | 11.395 | 66.85 | 420.65 | |
| Полдник уплотненный | Ватрушка с творогом | 60 | 7.9 | 4.69 | 25.0 | 173 | 458 |
| | Винегрет овощной | 40 | 1.38 | 6.18 | 8.4 | 94.8 | 45 |
| | Чай сладкий | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за уплотненный полдник | | 250 | 9.32 | 10.88 | 40.39 | 295.8 | |
| Итого хлеб | | 70 | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|------------------------------|-----------------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Итого за день | | 1260 | 29.49 | 31.585 | 172.61 | 1135.85 | |
| Неделя 1 | | День 4 четверг | | | | | |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 130 | 4.27 | 4.86 | 24.48 | 159.0 | 168 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 170 | 1 |
| | Чай сладкий | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за завтрак | | 350 | 7.37 | 14.3 | 49.74 | 357 | |
| Второй завтрак | Вафли | 20 | 0.6 | 0.7 | 15.5 | 70.8 | |
| | Чай сладкий | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за второй завтрак | | 170 | 0.64 | 0.71 | 22.49 | 98.8 | |
| Обед | Суп гороховый | 150 | 3.29 | 3.07 | 9.79 | 81 | 81 |
| | Котлеты из мяса | 50 | 8.93 | 6.74 | 8.97 | 132 | 282 |
| | Каша пшеничная рассыпчатая | 110 | 5.8 | 5.6 | 33.3 | 211.4 | 188 |
| | Компот из с/ф | 150 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 | 1 |
| Итого за обед | | 490 | 19.91 | 15.785 | 86.17 | 573.35 | |
| Полдник уплотненный | Яйца вареные | 40 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 63 | 213 |
| | Салат из свеклы | 40 | 0.85 | 3.65 | 5.19 | 56.34 | 33 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2.13 | 0.33 | 13.92 | 68.7 | 1 |
| | Чай сладкий | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за уплотненный | | 250 | 8.1 | 8.59 | 26.38 | 279.04 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|------------------------------|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| полдник | | | | | | | |
| Итого хлеб | | 90 | | | | | |
| Итого за день | | 1260 | 36.02 | 39.385 | 184.78 | 1308.19 | |
| Неделя 1 | День 5 пятница | | | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 130 | 3.30 | 4.06 | 21.24 | 135 | 168 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 30 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 170 | 1 |
| | Чай сладкий | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за завтрак | | 350 | 6.4 | 13.5 | 46.5 | 333 | |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 0.5 | 0.5 | 9.8 | 47 | |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0.5 | 0.5 | 9.8 | 47 | |
| Обед | Борщ | 150 | 1.09 | 2.95 | 7.64 | 61.5 | 57 |
| | Биточки (котлеты) рыбные | 50 | 7.61 | 2.45 | 5.33 | 74 | 255 |
| | Пюре картофельное | 110 | 2.04 | 3.2 | 13.62 | 92 | 321 |
| | Компот из с/ф | 150 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 | 1 |
| Итого за обед | | 490 | 12.63 | 8.975 | 60.7 | 376.45 | |
| Полдник уплотненный | Макаронны отварные с сыром | 110 | 3.29 | 10.01 | 22.71 | 218 | 206 |
| | Чай сладкий | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за уплотненный полдник | | 260 | 3.33 | 10.02 | 29.7 | 246 | |
| Итого хлеб | | 90 | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Итого за день | | 1200 | 22.86 | 32.995 | 146.7 | 1002.45 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 6 понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 130 | 4.3 | 3.5 | 14.12 | 108 | 93 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 170 | 1 |
| | Чай сладкий | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за завтрак | | 350 | 7.36 | 12.93 | 32.39 | 278 | |
| Второй завтрак | Печенье | 20 | 1.5 | 2.0 | 15.0 | 83.4 | |
| | Чай сладкий | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 1.54 | 2.01 | 21.99 | 111.4 | |
| Обед | Суп «Полевой» | 150 | 7.71 | 7.32 | 15.3 | 166.6 | 79 |
| | Тефтели мясные | 50 | 6.41 | 6.78 | 5.22 | 107.54 | 174 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110 | 6.33 | 5.65 | 31.1 | 204.9 | 186 |
| | Компот из с/ф | 150 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 | 1 |
| Итого за обед | | 490 | 22.34 | 20.125 | 85.73 | 627.99 | |
| Полдник уплотненный | Рагу овощное | 110 | 2.40 | 11.33 | 13.59 | 166 | 137 |
| | Хлеб | 20 | 2.13 | 0.33 | 13.92 | 68.7 | 1 |
| | Чай сладкий | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за уплотненный полдник | | 280 | 4.57 | 11.67 | 34.5 | 262.7 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|---|-------------------------|-----------------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Итого хлеб | | 90 | | | | | |
| Итого за день | | 1220 | 35.81 | 46.735 | 174.61 | 1280.09 | |
| Неделя 2 | | День 7 вторник | | | | | |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 130 | 4.27 | 4.86 | 24.48 | 159.0 | 168 |
| | Бутерброд с повидлом | 40 | 2.03 | 3.21 | 11.34 | 127 | 2 |
| | Чай сладкий | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за завтрак | | 350 | 6.34 | 8.08 | 42.81 | 314 | |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 0.5 | 0.5 | 9.8 | 47 | |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 0.5 | 0.5 | 9.8 | 47 | |
| Обед | Суп картофельный | 150 | 1.4 | 1.69 | 9.98 | 61 | 77 |
| | Гуляш из отварного мяса | 50 | 15.42 | 12.41 | 3.96 | 189 | 277 |
| | Макаронны отварные | 110 | 3.67 | 3.01 | 17.63 | 112 | 317 |
| | Компот из с/ф | 150 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 | 1 |
| Итого за обед | | 500 | 22.38 | 17.485 | 65.68 | 510.95 | |
| Полдник уплотненный | Вареники ленивые | 110 | 17.13 | 15.17 | 17.71 | 276 | 230 |
| | Чай сладкий | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 2.13 | 0.33 | 13.92 | 68.7 | 1 |
| Итого за уплотненный полдник | | 280 | 19.3 | 15.51 | 38.62 | 372.7 | |
| Итого хлеб | | 90 | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------------------------|---------------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Итого за день | | 1230 | 48.52 | 41.575 | 156.91 | 1244.65 | |
| Неделя 2 | | День 8 среда | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая пшеничная с маслом | 130 | 4.08 | 4.08 | 25.05 | 153.0 | 102 |
| | Хлеб | 40 | 2.13 | 0.33 | 13.92 | 68.7 | 1 |
| | Чай сладкий | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за завтрак | | 350 | 6.25 | 4.42 | 45.96 | 249.7 | |
| Второй завтрак | Печенье | 20 | 1.5 | 2.0 | 15.0 | 83.4 | |
| | Чай сладкий | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за второй завтрак | | 170 | 3.1 | 9.44 | 21.99 | 111.4 | |
| Обед | Борщ | 150 | 1.09 | 2.95 | 7.64 | 61.5 | 57 |
| | Жаркое домашнему | 160 | 18.35 | 4.70 | 16.32 | 180 | 276 |
| | Компот из с/ф | 150 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 | 1 |
| Итого за обед | | 490 | 21.33 | 8.025 | 58.07 | 390.45 | |
| Полдник уплотненный | Омлет | 110 | 7.52 | 13.46 | 1.57 | 157 | 215 |
| | Какао с молоком | 150 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 397 |
| | Хлеб | 20 | 2.13 | 0.33 | 13.92 | 68.7 | 1 |
| Итого за уплотненный полдник | | 280 | 13.32 | 16.98 | 31.31 | 332.7 | |
| Итого хлеб | | 90 | | | | | |
| Итого за день | | 1290 | 44 | 28.865 | 157.33 | 1084.25 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | День 9 четверг | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 130 | 3.40 | 3.96 | 22.94 | 141.0 | 168 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 40 | 3.06 | 9.43 | 18.27 | 170 | 1 |
| | Чай сладкий | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за завтрак | | 350 | 6.5 | 13.4 | 48.2 | 339 | |
| Второй завтрак | Вафли | 20 | 0.6 | 0.7 | 15.5 | 70.8 | |
| | Чай сладкий | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за второй завтрак | | 170 | 0.64 | 0.71 | 22.49 | 98.8 | |
| Обед | Суп вермишелевый | 150 | 1.61 | 1.70 | 10.2 | 62.8 | 233 |
| | Голубцы ленивые | 110 | 10.61 | 6.81 | 15.09 | 164 | 298 |
| | Компот из с/ф | 150 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 1.56 | 0.36 | 13.29 | 64.2 | 1 |
| Итого за обед | | 450 | 14.11 | 8.885 | 59.4 | 375.75 | |
| Полдник уплотненный | Оладьи (с повидлом, джемом) | 125 | 10.57 | 8.9 | 61.2 | 364.0 | 449 |
| | Чай сладкий | 150 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за уплотненный полдник | | 275 | 10.61 | 8.91 | 68.19 | 392 | |
| Итого хлеб | | 90 | | | | | |
| Итого за день | | 1245 | 31.86 | 31.905 | 198.28 | 1205.55 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--------------------|-----------|------------------|---------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Итого хлеб | | 100 | | | | | |
| Итого за день | | 1270 | 29.26 | 34.59 | 130.96 | 939.52 | |
| Итого за весь период | | 12485 | 363.68 | 379.585 | 1642.38 | 11650.75 | |
| Среднее значение за период | | 1248.5 | 36.368 | 37.9585 | 164.238 | 1165.075 | |