

Утверждено

приказом МКОУ СОШ № 5 г.Майского

№ 104- ОД от 01.03.2023 г.

Примерное 10-дневное меню (весна-лето) от 3 лет до 7 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 | 180 | 4.52 | 4.07 | 30.57 | 177 | 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 | | 400 | 7.62 | 13.51 | 55.83 | 375 | |
| Второй завтрак | Печенье | 20 | 1.5 | 1.96 | 14.8 | 83.4 | |
| | Чай сладкий | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 1.54 | 1.97 | 21.79 | 111.4 | |
| Обед | Суп картофельный | 180 | 2.34 | 2.82 | 16.71 | 101 | 77 |
| | Гуляш из отварного мяса | 70 | 9.02 | 7.13 | 2.29 | 109 | 277 |
| | Пюре картофельное | 130 | 3.06 | 4.8 | 20.43 | 138 | 321 |
| | Компот из с/ф | 180 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3.30 | 0.36 | 16.70 | 83.24 | 1 |
| Итого за обед | | 600 | 18.05 | 15.125 | 58.95 | 515.99 | |
| Полдник уплотненный | Макароны отварные | 130 | 5.50 | 4.57 | 26.44 | 168 | 317 |
| | Салат из свеклы | 50 | 0.85 | 3.65 | 5.19 | 56.34 | 33 |
| | Чай сладкий | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за полдник уплотненный | | 360 | 6.39 | 8.23 | 38.62 | 252.34 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|---------------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 | | День 3 среда | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 180 | 5.43 | 4.23 | 33.38 | 193 | 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 | | 400 | 7.5 | 7.45 | 51.71 | 348 | |
| Второй завтрак | Печенье | 20 | 1.5 | 2.0 | 15.0 | 83.4 | |
| | Чай сладкий | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 1.54 | 2.01 | 21.99 | 111.4 | |
| Обед | Суп ленинградский | 180 | 1.99 | 5.03 | 16.42 | 122 | 76 |
| | Картофельная запеканка с мясом, соус красный основной | 200 | 9.6 | 8.54 | 23.52 | 208 | 291 228 |
| | Компот из с/ф | 180 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3.30 | 0.36 | 16.70 | 83.24 | 1 |
| Итого за обед | | 600 | 15.22 | 13.945 | 77.46 | 497.99 | |
| Полдник уплотненный | Ватрушка с творогом | 60 | 7.9 | 4.69 | 25.0 | 173 | 458 |
| | Винегрет овощной | 60 | 2.48 | 11.1 | 15.1 | 170.6 | 45 |
| | Чай сладкий | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за уплотненный полдник | | 300 | 10.42 | 15.8 | 47.09 | 371.6 | |
| Итого хлеб | | 80 | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------------------|---|-----------------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|---------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Итого за день | | 1500 | 34.68 | 39.205 | 198.25 | 1328.99 | |
| Неделя 1 | | День 4 четверг | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 180 | 5.67 | 5.28 | 32.55 | 200 | 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 | | 400 | 8.77 | 14.72 | 57.81 | 398 | |
| Второй завтрак | Вафли | 20 | 0.6 | 0.7 | 15.5 | 70.8 | |
| | Чай сладкий | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 0.64 | 0.71 | 22.49 | 98.8 | |
| Обед | Суп гороховый | 180 | 5.49 | 35.27 | 16.32 | 135 | 81 |
| | Котлеты из мяса | 70 | 11.92 | 8.80 | 11.64 | 173 | 282 |
| | Каша пшеничная рассыпчатая, соус красный основной | 130 | 9.24 | 9.18 | 44.26 | 301.5 | 188 228 |
| | Компот из с/ф | 180 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3.30 | 0.36 | 16.70 | 83.24 | 1 |
| | Итого за обед | | 600 | 30.28 | 53.625 | 109.74 | 777.49 |
| Полдник уплотненный | Яйца вареные | 40 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 63 | 213 |
| | Салат из свеклы | 50 | 0.85 | 3.65 | 5.19 | 56.34 | 33 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.13 | 0.33 | 13.92 | 68.7 | 1 |
| | Чай сладкий | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|------------------------------|-------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Итого за уплотненный полдник | | 310 | 8.1 | 8.59 | 26.38 | 216.04 | |
| Итого хлеб | | 120 | | | | | |
| Итого за день | | 1510 | 47.79 | 77.645 | 216.42 | 1490.33 | |
| Неделя 1 | День 5 пятница | | | | | | |
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 180 | 4.39 | 4.20 | 28.30 | 169.0 | 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 | | 400 | 7.49 | 13.64 | 53.56 | 367 | |
| 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 | 180 | 1.73 | 4.9 | 12.2 | 100 | 57 |
| | Биточки (котлеты) рыбные | 70 | 10.09 | 3.26 | 6.79 | 97 | 255 |
| | Пюре картофельное | 130 | 3.06 | 4.8 | 20.43 | 138 | 321 |
| | Компот из с/ф | 180 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3.30 | 0.36 | 16.70 | 83.24 | 1 |
| Итого за обед | | 600 | 18.51 | 13.335 | 76.94 | 502.99 | |
| Полдник уплотненный | Макаронны отварные с сыром | 130 | 11.17 | 10.28 | 31.78 | 264 | 206 |
| | Чай сладкий | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за уплотненный полдник | | 310 | 11.21 | 10.29 | 112.93 | 292 | |
| Итого хлеб | | 120 | | | | | |
| Итого за день | | 1410 | 37.71 | 37.765 | 253.23 | 1208.99 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------------------------------|------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 6 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 7.18 | 6.5 | 23.54 | 181 | 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 | | 400 | 10.28 | 15.94 | 48.8 | 379 | |
| Второй завтрак | Печенье | 20 | 1.5 | 2.0 | 15.0 | 83.4 | |
| | Чай сладкий | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 1.54 | 2.01 | 21.99 | 111.4 | |
| Обед | Суп «Полевой» | 180 | 8.54 | 9.0 | 21.8 | 202 | 79 |
| | Тефтели мясные | 70 | 8.98 | 9.49 | 7.31 | 160.5 | 174 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7.6 | 6.8 | 37.3 | 245.9 | 186 |
| | Компот из с/ф | 180 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3.30 | 0.36 | 16.70 | 83.24 | 1 |
| Итого за обед | | 600 | 28.75 | 25.635 | 103.93 | 776.39 | |
| Полдник уплотненный | Рагу овощное | 130 | 3.24 | 17.36 | 18.26 | 242 | 137 |
| | 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 уплотненный полдник | | 350 | 5.41 | 17.7 | 39.17 | 338.7 | |
| Итого хлеб | | 120 | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|---|---------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Итого за день | | 1550 | 45.98 | 61.275 | 213.88 | 1605.49 | |
| Неделя 2 | | День 7 | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 180 | 5.67 | 5.28 | 32.55 | 200 | 200 |
| | 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 | | 400 | 7.74 | 8.5 | 50.88 | 355 | |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 0.5 | 0.5 | 9.8 | 47 | |
| | | 100 | 0.5 | 0.5 | 9.8 | 47 | |
| Итого за второй завтрак | | | | | | | |
| Обед | Суп картофельный | 180 | 2.34 | 2.82 | 16.71 | 101 | 77 |
| | Гуляш из отварного мяса | 70 | 9.02 | 7.13 | 2.29 | 109 | 277 |
| | Макаронные отварные, соус сметанный | 130 | 6.2 | 6.61 | 29.37 | 215.05 | 317 354 |
| | Компот из с/ф | 180 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3.30 | 0.36 | 16.70 | 83.24 | 1 |
| Итого за обед | | 600 | 21.19 | 16.935 | 85.89 | 593.04 | |
| Полдник уплотненный | Вареники ленивые, соус молочный сладкий | 150 | 22.86 | 18.28 | 29.22 | 371.75 | 230 351 |
| | Чай | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2.13 | 0.33 | 13.92 | 68.7 | 1 |
| Итого за уплотненный полдник | | 370 | 25.03 | 18.62 | 50.13 | 468.45 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|--------------------------------|---------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Итого хлеб | | 120 | | | | | |
| Итого за день | | 1470 | 54.46 | 44.555 | 196.7 | 1463.49 | |
| Неделя 2 | | День 8 | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая пшеничная с маслом | 180 | 5.43 | 4.23 | 33.38 | 193.0 | 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 | | 400 | 7.6 | 4.57 | 54.29 | 289.7 | |
| Второй завтрак | Печенье | 20 | 1.5 | 2.0 | 15.0 | 83.4 | |
| | Чай сладкий | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 3.1 | 9.44 | 21.99 | 111.4 | |
| Обед | Борщ | 180 | 1.73 | 4.9 | 12.2 | 100 | 57 |
| | Жаркое домашнему | 200 | 22.02 | 6.79 | 19.95 | 280 | 276 |
| | Компот из с/ф | 180 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3.30 | 0.36 | 16.70 | 83.24 | 1 |
| Итого за обед | | 600 | 27.38 | 12.065 | 69.67 | 547.99 | |
| Полдник уплотненный | Омлет | 130 | 9.28 | 18.03 | 1.86 | 193 | 215 |
| | Хлеб | 20 | 2.13 | 0.33 | 13.92 | 68.7 | 1 |
| | Какао с молоком | 180 | 3.67 | 3.19 | 15.82 | 107 | 397 |
| Итого за уплотненный полдник | | 330 | 15.08 | 21.55 | 31.6 | 368.7 | |
| Итого хлеб | | 100 | | | | | |
| Итого за день | | 1530 | 53.16 | 47.625 | 177.55 | 1317.79 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|------------------------------|---------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | День 9 | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 180 | 4.52 | 4.07 | 30.57 | 177.0 | 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 | | 400 | 7.62 | 13.51 | 55.83 | 375 | |
| Второй завтрак | Вафли | 20 | 0.6 | 0.7 | 15.5 | 70.8 | |
| | Чай сладкий | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 0.64 | 0.71 | 22.49 | 98.8 | |
| Обед | Суп вермишелевый | 180 | 2.68 | 3.83 | 17.14 | 104.7 | 233 |
| | Голубцы ленивые | 200 | 14.12 | 9.04 | 20.43 | 20.26 | 298 |
| | Компот из с/ф | 180 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3.30 | 0.36 | 16.70 | 83.24 | 1 |
| Итого за обед | | 600 | 20.43 | 13.245 | 75.09 | 292.95 | |
| Полдник уплотненный | Оладьи (с повидлом, джемом) | 165 | 12.2 | 10.29 | 70.7 | 421.0 | 449 |
| | Чай сладкий | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за уплотненный полдник | | 345 | 12.24 | 10.3 | 77.69 | 449 | |
| Итого хлеб | | 80 | | | | | |
| Итого за день | | 1545 | 40.93 | 37.765 | 231.1 | 1215.75 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------|------------------|---------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 2 | | День 10 | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 180 | 3.09 | 4.07 | 32.09 | 177.0 | 173 |
| | 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 | | 400 | 6.19 | 13.51 | 57.35 | 375 | |
| Второй завтрак | Печенье | 20 | 1.5 | 2.0 | 15.0 | 83.4 | |
| | Чай сладкий | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| Итого за второй завтрак | | 200 | 1.54 | 2.01 | 21.99 | 111.4 | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 1.74 | 4.88 | 9.21 | 85 | 67 |
| | Суфле из рыбы | 75 | 11.8 | 6.4 | 3.075 | 120.8 | 268 |
| | Пюре картофельное | 130 | 3.06 | 4.8 | 20.43 | 138 | 321 |
| | Компот из с/ф | 180 | 0.33 | 0.015 | 20.82 | 84.75 | 376 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3.30 | 0.36 | 16.70 | 83.24 | 1 |
| Итого за обед | | 605 | 20.23 | 16.455 | 70.235 | 511.79 | |
| Полдник уплотненный | Яйца вареные | 40 | 5.08 | 4.60 | 0.28 | 63 | 213 |
| | Салат овощной | 50 | 0.54 | 2.47 | 3.37 | 36.72 | 45 |
| | Чай сладкий | 180 | 0.04 | 0.01 | 6.99 | 28.0 | 392 |
| | Хлеб | 40 | 2.13 | 0.33 | 13.92 | 68.7 | 1 |
| Итого за уплотненный полдник | | 310 | 7.79 | 7.41 | 24.56 | 196.42 | |
| Итого хлеб | | 120 | | | | | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------------|--------------------|-----------|------------------|--------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Итого за день | | 1510 | 35.75 | 39.385 | 174.135 | 1194.61 | |
| Итого за весь период | | 15015 | 446.07 | 482.52 | 2020.025 | 13591.03 | |
| Среднее значение за период | | 1501.5 | 44.607 | 48.252 | 202.0025 | 1359.103 | |