

« УТВЕРЖДАЮ »
Директор МКОУ СОШ
с.п.Кременчуг-Константиновское
(Багова М.В.)



Примерное десятидневное меню
для питания воспитанников дошкольных групп МКОУ СОШ
с.п.Кременчуг-Константиновское
на 2023- 2024 учебный год
(от 3х лет до 7 лет)

Первый день							
	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
<u>Завтрак</u>							
1.	Макароны отварные со слив маслом	180	11,17	10,28	31,78	264	332
2.	Какао на молоке	180	5.38	5.58	20.12	171	382
	Хлеб пшеничный	40	2.4	08	16.7	85.7	
	Итого за завтрак	400	15.76	7.28	86.5	520.7	
<u>Второй завтрак2-завтрак</u>							
1.	Яблоко	100	04	04	9.8	44.4	
	Итого:	100	04	04	9.8	44.4	
<u>Обед</u>							
1.	Борщ со сметаной	180	1.11	1.34	6.71	48.02	7
2.	Рис припущенный с	160	7.92	6.86	45.45	256.45	36

	овощами						
3.	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.08	128.64	
4.	Компот из свежих яблок	180	0.94	00	12.13	113	342
	Итого за обед:	600	9.85	9.48	89.63	546.11	
Полдник							
1.	Булочка домашняя	50	4.28	6.59	23.47	170.33	274
2.	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	14,00	118.88	943
	Итого за полдник:	250	4.48	7.5/6.59	37.47	288.66	
	Итого за день:	1350	51.01	23.75	223,4	1399.87	

Второй день							
	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
1.	Каша гречневая	180	7.2	6.86	45.45	275	55
2.	Чай с сахаром	180	0.20	000	14.00	28.00	943
	Хлеб	40	2.4	0.8	16.7	85.7	8
	Итого за завтрак	400	10.52	7.66	76.15	388.7	
2-завтрак							
1.	Конфета«пчелка»	25	2.8	9	33.5	259.5	

Итого:		25	2.8	9	33.5	259.5	
Обед							
1.	Суп с макаронными изделиями	180	2.84	5.88	19.33	141.62	147
2.	Котлетарубленая из мяса птицы	60	5.32	14.78	15.14	158.28	294
	Каша пшеничная	120	7.2	6.86	45.45	275	
3.	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.08	128.64	8
4.	Компот из свежих яблок	180	0.44	0,02	27,76	113	108
Итого за обед:		600	26.5	22.56	120.43	816.54	
Полдник							
1.	Печенье	25	1.4	4.5	16.75	129.75	
2.	Чай с сахаром	200	0,4	0.00	14,00	280	943
Итого за полдник:		250	1.6	9.18	33.52	409.75	
Итого за день:		1350	43.77	39.17	234.43	1874.49	
Третий день							
	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
1.	Каша рисовая молочная	180	6.28	9.36	22.5	200.14	33
2.	Чай с сахаром,	180	0,20	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	40	2.4	08	16.7	85.7	8
Итого за завтрак		400	8.88	10.16	53.2	313.84	

2-завтрак

1.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	
	Итого за 2й завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.4	

Обед

1.	Суп рассольник «Ленинградский»	200	1.6	5.37	511.6	101.21	96
2.	Лапшевник с творогом	150	8.77	6.91	18.82	172.72	208
3.	Хлеб	60	3.68	1.28	25.08	128.64	8
4.	Компот из свежих яблок	190	0.46	0.02	29.30	119.2	342
	Итого за обед:	600	14.51	13.58	84.8	521.77	

Полдник

1.	Вафля	50	1.45	1.66	38.75	177.08	
2.	Чай с сахаром	180	0.2	14	14,00	118.88	943
	Итого за полдник:	250	5.45	3	75.16	295.96	
	Итого за день:	1350	26.29	30.44	217.96	1175.97	

Четвертый день

	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
Завтрак							
1.	Макароны отварные с овощами	180	13	12.33	38.13	316.8	417
2.	Чай с сахаром	180	0.20	0.00	14	28.28	943

	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	8
	Итого за завтрак	400	15.6	13.13	68.83	430.5	
<u>2-завтрак</u>							
1.	Печенье	20	1.12	3.6	13.4	103.8	
	Итого за 2й завтрак	20	1.12	3.6	13.4	103.8	
<u>Обед</u>							
1.	Суп гороховый	180	1.98	2.19	14.49	167.2	88
2.	Ленивые голубцы из говядины	180	13.86	13.86	17.73	251.73	297
3.							
4.	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.08	128.64	8
5.	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.2	27.76	119.2	108
	Итого за обед:	600	19.96	17.35	85.06	666.77	
<u>Полдник</u>							
1.	Чай с сахаром	180	0.22	000	15.55	28	943
2.	Конфета	50	000	0.05	38.5	165.5	
	Итого за полдник:	250	0.22	0.05	54.06	193.5	
	Итого за день:	1350	40.93	34.97	215.04	1394.57	
<u>Пятый день</u>							
	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		
<u>Завтрак</u>							

1.	Каша вязкая пшеничная	180	7.92	6.85	45.45	275.4	168
2.						28	943
3.	Чай с сахаром	80	0.2	14	0.00	85.7	8
4.	Хлеб	40	2.4	0.8	16.7	389.1	
	Итого за завтрак:	400	8.88	7.65	76.15		
<u>2-завтрак</u>							
1.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	
	Итого за 2й завтрак:	100	0.4	0.4	9.8	44.4	
<u>Обед</u>							
1.	Борщ со сметаной	180	1.11	1.34	6.71	48.02	7
2.	Плов из птицы	180	14.57	14.57	30.59	323.1	304
3.		60	3.68	1.28	25.08	128.64	8
	Хлеб						
5.	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.2	27.76	113	342
	Итого за обед	600	22.62	17.21	90.14	612.76	
<u>Полдник</u>							
1.	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.55	31.11	943
2.	Пудинг манный	50	2.165	2.72	11.05	78.61	
	Итого за полдник	250	1.67	1.66	208.19	109.72	
	Итого за день:	1350	37.71	29.02	54.3	1155.98	
<u>Шестой день</u>							
	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		

Завтрак

1.	Каша манная молочная	180	4.06	3.6	27.51	159.3	181
2.	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	14,00	28,00	943
3.	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	8
	Итого за завтрак:	400	6.66	4.4	58.21	273	

2-завтрак

1.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
2.							
	Итого за 2й завтрак:	100	04	9.8	9.8	44	

Обед⁰⁹

1.	Щи со свежей капусты с картофелем	180	1.11	1.34	6.71	48.02	156
2.	Каша гречневая	110	7.2	6.86	45.45	275	55
	Соус сметанный	70	7.03	24.98	29.34	370.5	
3.	Хлеб пшеничный	60	3.68/3.68	1.28	25.08	128.64	8
4.	Компот из свежих яблок	180	0.44	0.02	27.76	113	342
	Итого за обед:	600	9.89	10.44	107.47	935.16	

Полдник

1.	Булочка домашняя	70	4.28	6.59	23.47	170.33	274
2.	Чай с сахаром	180	0.2	0.00	14	28	943
	Итог за полдник:	250	4.48	6.59	37.47	198.33	
	Итого за день:	1350	21.43	21.83	212.96	1450.49	

Седьмой день

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая	Норцепптуры
-------------------	-----------	------------------	--	----------------	-------------

			Белки	жиры	углеводы	ценность	
<u>Завтрак</u>							
1.	Макароны отварные	180	13	12.33	38.13	316.8	332
2.	Чай с сахаром	180	0.2/0.2	000	14	28	943
3.	Хлеб	40	2.4	0.8	16.7	85.7	8
	Итого за завтрак:	400	15.6	13.13	68.83	430.5	
<u>2-завтрак</u>							
1.	Конфета «пчелка»	25	5.15	4.44	7.1	88	
	Итого за 2й завтрак	25	5.15	4.44	7.1	88	
<u>Обед</u>							
1.	Суп крестьянский	180	2.07	6.95	13.86	126.52	33
2.	Тефтели из говядины	70	83	6.5	3.92	102.9	92
3.	Рис отварной	110	3.19	5.2	24.31	179.74	304
4.	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.08	128.64	8
5.	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.02	27.76	113	108
	Итого за обед:	600	15.21	19.95	94.93	650.8	
<u>Полдник</u>							
1.	Чай с сахаром	180	0.2	000	14	28	943
2.	Пряник	70	5.25	4.2	61.16	293.125	
	Итого за полдник:	250	5.45	4.2	75.16	321.125	
	Итого за день:	1350	41.41	41.72	75.16	1490.42	
<u>Восьмой день</u>							
	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		

Завтрак

1.	Каша гречневая рассыпчатая	180	7.92	6.85	45.45	275.4	55
2.	Хлеб	40	2.4	08	16.7	85.7	8
3.	Чай с сахаром	180	0.2	0.00	14	28	943
	Итого за завтрак:	400	10.52	7.65	76.15	389.1	

2-завтрак

1.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	
2.							
	Итого за 2й завтрак:	100	0.4	0.4	9.8	44.4	

Обед

1.	Суп картофельный с клецками	200	1.6	5.37	11.6	101.21	151
2.	Запеканка творожная	150	20.49	13.56	14.88	271.99	71
3.	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.08	128.64	8
4.	Какао на молоке	180	5.38	5.58	20.12	171	382
	Итого за обед:	600	31.44	26.1	69.18	672.84	

Полдник

1.	Чай с сахаром	200	0.22	0	15.55	31.11	943
2.	Печенье	50	1.45	1.66	38.75	177.08	
	Итого за полдник:	250	1.67	1.66	208.19	208.19	
	Итого за день:	1350	46.53	37.91	204.43	1314.53	

Девятый день

	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№рецептуры
			Белки	жиры	углеводы		

Завтрак

1.	Макароны отварные	180	13	12.33	38.13	316.8	49
2.	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	8
3.	Чай с сахаром	180	0.2	0.0	14	28	943
	Итого за завтрак:	400	15.6	13.13	68.83	430.5	

2-завтрак

1.	печенье	20	1.12	3.6	13.4	103.8	
	Итого за 2й завтрак	20	1.12	3.6	13.4	103.8	

Обед

1.	Суп гороховый	180	1.98	2.19	14.49	167.2	88
2.	Котлета рыбная «любительская»	80	6.77	7.83	11.37	143	352
3.	Каша пшеничная	100	7.92	6.85	33.38	45.45	168
4.	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.08	/128.64	8
5.	Компот из свежих фруктов	180	0.44	0.02	27.76	113	108
	Итого за обед:	600	18.3	15.55	112.08	597.29	

Полдник

1.	Чай с сахаром	40	2.4	0.8	16.7	85.7	943
2.	Пряник	50	5.25	4.2	38.75	177.08	
	Итого за полдник:	250	3.02	9	49.05	262.78	
	Итого за день:	1350	37.32	38.08	239.76	1394.37	

Десятый день

Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№рецептуры
-------------------	-----------	------------------	--	--	----------------	------------

			Белки	жиры	углеводы	ценность	
<u>Завтрак</u>							
1.	Каша пшеничная	160	7.92	6.42	45.45	256.45	28
2.							
3.	Хлеб пшеничный	40	2.4	0.8	16.7	85.7	8
4.	Чай с сахаром	180	0.20	0	14	28	943
	Итого за завтрак:	400	11.08	7.66	76.41	370.15	
<u>2-завтрак</u>							
1.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	
2.		100	0.4	0.4	9.8	44	
	Итого за 2й завтрак						
<u>Обед</u>							
1.	Борщ со сметаной	180	1.11	1.34	6.71	48.02	7
2.	Макаронны отварные	110	4.87	0.55	30.36	145.09	49
3.	Птицатушенная	70	13.88	3.23	4.63	133	301
4.	Хлеб пшеничный	60	3.68	1.28	25.08	128.64	8
5.	Компот из свежих яблок	180	0.44	0.2	27.76	113	342
	Итого за обед:	600	23.98	6.42	94.53	567.75	
<u>Полдник</u>							
1.	Чай с сахаром	180	0,20	0,00	14,00	28,00	943
2.	Пудинг маннй	50	2.165	2.72	11.05	78.61	
	Итого за полдник:		4.3	2.3	27.2	106.61	
	Итого за день:	1350	35.68	14.98	234.77	1088.51	