

Утверждаю:
директор МОУ «СОШ
п. Октябрьский»
_____Н.А. Стручалина
Приказ № 163 от 01.09.2022года

**Основное десятидневное меню
для организации питания детей
разновозрастной группы(3 – 7 лет)
структурного подразделения
«Детский сад «Солнышко»
МОУ «СОШ п. Октябрьский»**

2022 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
завтрак	Каша «Дружба»	200/5	6,55	11,66	35,09	241,11	84
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	263
	Хлеб с маслом	20/5	1,67	3,83	9,83	81,5	2
завтрак 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	333
итого за завтрак		560	7,45	15,89	56,73	403,44	
Обед	Суп картофельный с бобами	200	1,87	3,11	10,89	79,03	36
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	6,65	3,6	3,15	71,50	144
	Каша пшеничная рассыпчатая	130	5,63	6,03	33,38	210,34	188
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120	241
	Хлеб	60	4,86	0,60	30,68	145,2	2
итого за обед		660	19,6	13,34	103,8	626,07	
полдник	Оладьи с маслом	50/5	4,0	5,4	26,8	180,1	286
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	233
итого за полдник		255	5,36	5,4	55,82	296,29	
итого за 1 день		1475	34,31	34,63	227,75	1417,91	
2 день							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,2	8,05	31,09	222,02	90
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	263
	Хлеб с маслом	20/5	1,67	3,83	9,83	81,5	2
завтрак 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	333
итого за завтрак		530	8,39	12,28	62,76	399,16	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	56
	Котлета говяжья/ соус томатный	60/30	11,0	11,16	10,66	205,94	161/228
	Каша пшеничная рассыпчатая	110	4,86	5,95	26,86	180,4	189
	Компот из смеси	200	1,6	0	28,4	120	241

	сухофруктов						
	Хлеб	60	4,86	0,60	29,28	145,2	2
итого за обед		680	22,89	22,70	102,31	737,8	
полдник	1.Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	2.Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	261
итого за полдник		250	5,15	6,50	54,54	297,82	
итого за 2 день:		1460	36,43	41,48	222,61	1434,78	
3 день							
завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	98
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	263
	Хлеб с маслом	20/5	1,67	3,83	9,83	81,5	2
завтрак 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	333
итого за завтрак		530	7,31	10,85	64,28	387,27	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	38
	Биточки куриные/соус молочный	70/30	10,21	12,57	8,75	191,08	178/220
	Картофель отварной	110	5,09	4,51	13,97	104,50	204
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120	241
	Хлеб	60	4,86	0,60	29,28	145,2	2
итого за обед		670	23,81	19,97	97,81	660,05	
полдник	Вафли	50	2,0	13,0	33,0	175,00	332
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	254
итого за полдник		250	3,81	7,68	50,1	288,48	
Итого за 3 день		1450	34,94	38,5	212,19	1335,8	
4 день							
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	91
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	263
	Хлеб с маслом	20/5	1,67	3,83	9,83	81,5	2
завтрак 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	
итого за завтрак		530	10,76	12,3	66,95	420,34	

обед	Суп крестьянский с крупой(перловый)	200	1,85	6,19	12,34	112,47	42
	Котлеты рыбные/соус молочный	70/30	9,65	3,56	8,14	105,31	134/221
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	72,5	200
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120	241
	Хлеб	60	4,86	0,60	29,28	145,2	2
итого за обед		670	22,0	14,31	84,19	652,28	
полдник	Сырники	50	7,86	7,26	10,03	137	129
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	248
итого за полдник		250	11,63	11,19	35,98	290,92	
Итого за 4 день		1450	44,39	37,8	187,12	1363,54	
5 день							
завтрак	Каша гречневая вязкая на молоке	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	86
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	263
	Хлеб с маслом	20/5	1,67	3,83	9,83	81,5	2
завтрак 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	333
Итого:		530	11,13	12,44	66,8	423,31	
Обед	Суп картофельный клецками	200/25	3,00	2,63	13,47	89,55	37
	Птица отварная/соус молочный	60/30	16,38	17,51	3,16	237,50	181/221
	Рис отварной	110	2,70	4,45	24,79	195,2	191
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120	241
	Хлеб	60	4,86	0,60	29,28	145,2	2
Итого:		765	28,54	25,07	100,84	787,45	
Полдник	Вафли	50	2,0	13,0	33,0	175,00	332
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	255
Итого:		255	9,29	13,75	27,07	291,77	
Итого за 5 день		1470	46,70	51,05	194,46	1502,32	
6 день							
завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	96
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	263
	Хлеб с маслом	20/5	1,67	3,83	9,83	81,5	2

завтрак 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	333
итого за завтрак		530	9,36	11,29	65,71	404,3	
обед	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	1,85	6,19	12,34	112,47	42
	Голубцы ленивые/соус томатный	60/30	6,39	7,63	6,54	136,9	150/228
	Картофель отварной	110	5,09	4,51	13,97	131,64	204
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120	241
	Хлеб	60	4,86	0,60	29,28	145,2	2
Итого за обед		740	17,39	19,13	88,97	636,21	
полдник	Оладьи с маслом	50	3,75	3,31	19,34	149,06	286
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	233
Итого за полдник		250	5,11	3,31	48,36	265,25	
Итого за 6 день		1440	31,86	33,76	204,0 4	1355,76	
7 день							
завтрак	Каша ячневая вязкая	200/5	7,23	6,67	39,54	246,87	99
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	263
	Хлеб с маслом	20/5	1,67	3,83	9,83	81,5	2
завтрак 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	333
итого за завтрак		530	10,55	10,69	70,96	424,01	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	8,51	86,26	56
	Тефтели рыбные/ соус томатный	60/30	6,45	5,73	9,92	123,31	146/228
	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,96	183,6	194
	Компот из смеси сухофруктов 5-82	200	1,6	0	28,4	120	241
	Хлеб	60	4,86	0,60	29,28	145,2	2
итого за обед		670	16,17	12,35	96,65	661,0	
полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	

	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	261
Итого за полдник		250	5,15	6,50	54,54	297,82	
Итого за 7 день		1440	31,87	29,54	222,15	1382,83	
8 день							
завтрак	Суп молочный с крупой	200	4,94	6,06	18,62	188,54	43
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	263
	Хлеб с маслом	20/5	1,67	3,83	9,83	81,5	2
завтрак 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	333
итого за завтрак		450	10,26	11,22	70,90	365,68	
обед	Суп картофельный с бобами	200	1,87	3,11	10,89	79,03	36
	Котлеты куриные/соус томатный	60/30	10,21	12,57	8,75	189,08	178/228
	Каша ячневая рассыпчая с луком	110	3,24	15,31	18,35	224,18	190
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120	241
	Хлеб	60	4,86	0,60	29,28	145,2	2
итого за обед		670	19,38	31,79	94,11	757,49	
полдник	Вафли	50	2,0	13,0	33,0	175,00	332
	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	254
итого за полдник		250	3,81	7,68	50,1	288,48	
Итого за 8 день		1440	33,45	50,69	215,11	1411,35	
9 день							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	186,08	44
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	263
	Хлеб с маслом	20/5	1,67	3,83	9,83	81,5	2
завтрак 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	333
итого за завтрак		530	8,9	10,14	51,15	363,22	
обед	Суп крестьянский с крупой (пшеничка)	200	1,85	6,19	12,34	112,47	42
	Биточки рыбные/соус молочный	60/30	9,65	3,56	8,14	103,31	134/221
	Пюре из гороха	110	11,6	2,57	25,43	165,00	108
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120	241

	Хлеб	60	4,86	0,60	29,28	145,2	2
итого за обед		740	27,16	13,12	102,03	645,98	
полдник	Сырники	50	7,86	7,26	10,03	137	129
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	248
итого за полдник		250	11,63	11,19	35,98	290,92	
Итого за 9 день		1435	47,69	34,53	189,16	1350,12	
10 день							
завтрак	Каша гречневая вязкая	200/5	6,94	7,20	39,48	250,52	86
	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	263
	Хлеб с маслом	20/5	1,67	3,83	9,83	81,5	2
завтрак 2	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47	333
итого за завтрак		530	8,26	10,08	50,04	427,66	
обед	Суп крестьянский с перловой крупой	200	2,26	2,29	17,41	99,27	38
	Птица отварная/ соус томатный	60/30	16,38	17,51	3,16	237,50	181/228
	Макаронные изделия отварные	110	4,14	0,49	21,96	183,6	194
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0	28,4	120	241
	Хлеб	60	4,86	0,60	29,28	145,2	2
Итого за обед		670	10,04	17,96	96,1	785,57	
полдник	Вафли	50	2,0	13,0	33,0	175,00	332
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	248
итого за полдник		250	9,29	13,75	27,07	328,92	
			36,71	39,74	205,41	1542,15	
Среднее значение за период		1448	41,5	45,34	205,41	1409,65	