



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

В.А. Братанова

«15» августа 2022 г.

Примерное 10-дневное меню
Филиал Безлыченский детский сад
МОУ «Безлыченская СОШ»

2-х недельное меню

	Наименование блюда	№ р-та	До 3-х лет	Белки	Жиры	Углев оды	Вит. С	Ккал	До 7 лет	Белки	Жиры	Углев оды	Вит. С	Ккал
									1 день					
Завтрак	Каша пшенная жидкая с маслом и сахаром	185	160 гр.	3,46	4,57	24,7	-	154	210 гр.	4,59	4,90	26,32	3,35	168
	Бутерброд с маслом сливочным	1	40/5 гр.	2,45	7,55	14,62	-	136	40/8 гр.	4,64	7,73	29,25	-	169
	Чай с сахаром	392	150/7 гр.	0,04	0,01	6,99	0.02	28	180/10 гр.	0.06	0,02	9,99	0,03	40
Второй завтрак	Яблоки свежие ✓	368	70 гр.	0,28	0,28	6,86	7	31	100 гр.	0,4	0,4	9,8	10	44
Итого завтрак:				6,23	12,41	53,17	7,02	349		9,69	13,05	75,36	13,38	521
Обед	Салат из солёных огурцов	19	30 гр.	0,27	1,41	1,77	1,65	21	60 гр.	0,54	2,82	3.55	3,31	42
	Борщ с картофелем	58	200 гр.	1,63	4	11,29	7,03	88	250 гр.	2,04	5	14,11	8,79	110
	Котлеты рыбные запечённые	255	60 гр.	8,02	2,82	5,99	0,26	81	80 гр.	11,99	4,05	7,67	0,82	115
	Соус молочный(для подачи к блюду)№350	350	15 гр.	0,31	0,78	1,06	0,05	12,5	30 гр.	0,62	1.57	2.13	0,1	25
	Пюре картофельное (гарнир)	321	120 гр.	2,45	3,84	16,35	14,53	110	150 гр.	3,06	4.8	20.44	18,16	137
	Компот из сухофруктов	376	150 гр.	0,33	0,02	20,83	0,3	85	180 гр.	0.4	0,02	24.99	1,36	102
	Хлеб пшеничный		30 гр.	2,37	0,3	14,49	-	71	50 гр.	3,95	0,5	24.15	-	118
	Хлеб ржаной		30 гр.	1,98	0,36	10.02	-	52	50 гр.	3.3	0,6	16.7	-	87
Итого обед:				17,36	13,53	82,41	23,82	520,5		25,9	19,36	113,74	32,54	736
полдник	Омлет натуральный, с маслом	215	65 гр.	5,73	11,04	1,1	0,1	127	85 гр.	7,52	13,46	1,51	0,15	157
	Ряженка	401	150 гр.	4,35	3.75	6.3	0,45	76	180 гр.	5,22	4.5	7.56	0,54	92
	Печенье		50 гр.	5,43	2,26	18,68	0,05	117	80 гр.	5,85	2,60	21,68	1,1	121
	Итого полдник				15,51	17,05	26,08	0,6	320		18,59	20,56	30,75	1,79
Всего за день:				39,1	42,99	161,66	31,44	1189,5		54,18	52,97	219,85	47,71	1627

2 день														
Завтрак	Каша овсяная («Геркулес») вязкая с сахаром	168	155 гр.	4,01	2,06	25,19	-	135	210 гр.	5,35	2,75	31,95	-	174
	Бутерброд с маслом сливочным	1	40/5 гр.	2,45	7,55	14,62	-	136	40/8 гр.	4,64	7,73	29,25	-	169
	Чай с лимоном и сахаром	393	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	1,42	29	180/10/7	0,12	0,02	10,2	2,83	41
Второй завтрак	Мандарины	371	80 гр.	0,56	0,14	15,23	26,6	64	115 гр.	0,8	0,2	22,47	38	95
	Итого завтрак:			7,09	9,76	62,14	28,02	364		10,91	10,7	93,87	40,83	479
Обед	Винегрет овощной	45	40 гр.	0,54	2,47	3,37	4,2	36,72	60гр.	0,82	3,71	5,06	6,15	56,88
	Суп вермишелевый	82	200 гр.	2,15	2,27	13,71	6,6	84	250гр.	5,87	11,52	17,07	8,18	195
	Капуста тушеная	336	150 гр.	10,6	11,3	23,8	78,9	235,3	150 гр.	10,6	11,3	23,8	78,9	235,3
	Масло сливочное		5 гр.	0,04	3,63	0,07	-	33	5 гр.	0,04	3,63	0,07	-	33
	Сосиска отварная	275	50 гр.	2,46	1,01	12,06	5,03	67	50 гр.	2,46	1,01	12,06	5,03	67
	Компот из сухофруктов	376	150 гр.	0,33	0,02	20,83	0,3	85	180 гр.	0,4	0,02	24,99	1,36	102
	Хлеб ржаной		30 гр.	1,98	0,36	10,02	-	52	50 гр.	3,3	0,6	16,7	-	87
	Хлеб пшеничный		30 гр.	2,37	0,3	14,49	-	71	50 гр.	3,95	0,5	24,15	-	118
	Итого обед:			20,47	21,36	98,35	95,03	664,02		27,44	32,29	123,9	99,62	894,18
полдник	Салат из зелёного консервированного горошка	10	40 гр.	1,19	2,08	2,5	4,4	33	60 гр.	1,79	3,11	3,75	6.6	50
	Блинчики с повидлом	447	55 гр.	2,59	1,38	18,03	0,01	95	115 гр.	5,18	2,76	36,07	0,03	190
	Молоко кипячёное	400	150 гр.	4,58	4,08	7,58	2,05	85	180 гр.	5,48	4,88	9,07	2,46	102
	Хлеб пшеничный		15 гр.	1,19	0,15	7,25	-	35	15 гр.	1,19	0,15	7,25	-	35
	Итого полдник			9,55	7,69	35,36	6,46	248		13,64	10,9	56,14	9,09	377
	Всего за день:			37,11	38,81	195,85	129,51	1276,02		51,99	53,89	273,91	149,54	1750,18

							бдень							
Завтрак	Каша манная с маслом	168	155 гр.	3,4	3,96	22,94	-	141	210 гр.	4,52	4,07	35,46	-	197
	Бутерброд с маслом сливочным	1	40/5 гр.	2,45	7,55	14,62	-	136	40/8 гр.	4,64	7,73	29,25	-	169
	Чай с лимоном и сахаром	393	150/7/3,5	0,07	0,01	7,10	1,42	29	180 гр.-10-7	0,12	0,02	10,2	2,83	41
Второй завтрак	Бананы свежие	368	70 гр.	1,05	0,35	14,7	7	66	100 гр.	1,5	0,5	21	10	95
	Итого завтрак:			6,97	11,87	59,36	8,42	372		16,06	14,1	92,91	11,44	528
Обед	Салат летний	16	40 гр.	0,49	2,48	2,58	7,48	31	60 гр.	0,73	3,12	3,87	11,22	46
	Борщ с картофелем	58	200 гр.	1,63	4	11,29	7,03	88	250 гр.	2,04	5	14,11	8,79	110
	Плов из птицы	304	160 гр.	16,00	14,78	26,76	0,41	304	210 гр.	21,47	19,69	35,69	1,01	406
	Компот из сухофруктов	376	150 гр.	0,33	0,02	20,83	0,3	85	180 гр.	0,4	0,02	24,99	1,36	102
	Хлеб ржаной		30 гр.	1,98	0,36	10,02	-	52	50 гр.	3,3	0,6	16,7	-	87
	Хлеб пшеничный		30 гр.	2,37	0,3	14,49	-	71	50 гр.	3,95	0,5	24,15	-	118
	Итого обед:			22,8	21,94	83,97	15,22	631		486,21	28,84	119,51	22,38	869
полдник	Оладьи с повидлом	449	65 гр.	26,03	1,20	12,43	0,24	166	130 гр.	52,52	2,39	24,68	0,47	330
	Какао с молоком	397	150 гр.	3,15	2,72	12,96	1,20	89	180 гр.	3,67	3,19	15,82	1,43	107
	Баранки		50 гр.	6,13	2,20	34,90	-	182,30	60 гр.	7,08	2,63	41,81	-	191,07
	Итого полдник:			35,31	6,12	60,29	1,44	437,3		63,27	8,27	82,31	1,9	628,07
	Всего за день:			65,08	39,93	203,62	25,08	1440,3		565,54	51,21	294,73	35,72	2025,07

При составлении меню использован «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2012 г.

Овощи урожая прошлого года (капуста, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта используются только после термической обработки.

7 день															
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	168	155 гр.	4,67	4,86	20,94	-	146	210 гр.	6,21	5,21	27,90	-	184	
	Бутерброд с маслом	1	40/5 гр.	2,45	7,55	14,62	-	136	40/8 гр.	4,64	7,73	29,25	-	169	
	Чай с молоком	394	150 гр.	2,65	2,33	11,31	1,19	77	180 гр.	2,67	2,34	14,31	1.20	89	
Второй завтрак	Апельсины	371	80 гр.	0,63	0,14	15,65	42	66	115 гр.	0,9	0,2	23,07	60	98	
	Итого завтрак:			12,68	14,21	62,46	43,26	428		16,06	16,2	84,67	61,31	551	
Обед	Салат из помидоров и огурцов	15	40 гр.	0,39	2,45	1,23	7.64	29	60 гр.	0,59	3,69	2,24	10,06	45	
	Суп картофельный с крупой	80	200 гр.	2,23	2,61	13,12	6,6	85	250 гр.	2,34	5,07	11,92	0,5	102	
	Рыба тушенная с овощами	247	60 гр.	5,94	3,42	1,54	1,13	61	80 гр.	7,93	4,55	2,20	1,80	81	
	Пюре картофельное (гарнир)	321	120 гр.	2,45	3,84	16,35	14,53	110	150 гр.	3,06	4,8	20,44	181	137	
	Соус белый основной №347	347	15 гр.	0,09	0,53	0,55	0,04	7	30 гр.	0,18	1.05	1,1	0,08	15	
	Компот из сухофруктов	376	150 гр.	0,33	0,02	20,83	0,3	85	180 гр.	0,4	0,02	24,99	1,36	102	
	Хлеб ржаной		30 гр.	1,98	0,36	10.02	-	52	50 гр.	3,3	0,6	16,7	-	87	
	Хлеб пшеничный		30 гр.	2,37	0,3	14,49	-	71	50 гр.	3,95	0,5	24,15	-	118	
	Итого за обед:			15,78	13,53	78,13	30,24	500		21,75	20,28	103,74	194,8	687	
	полдник	Макароны отварные с сыром	206	150 гр.	9,29	10,01	22,71	0,14	218	200 гр.	11,17	10,28	31,78	-	264
Сок яблочный		399	150 гр.	0,75	-	15,15	3,00	64	180 гр.	0,90	-	18,18	3,60	76	
Хлеб пшеничный			15 гр.	1,19	0,15	7,25	-	35	15 гр.	1,19	0,15	7,25	-	35	
Пряник			50 гр.	0,45	0,85	2,38	0,03	19	80 гр.	0,85	1,03	2,60	0,05	22	
Итого полдник:				11,68	11,01	47,49	3,17	336		14,11	11,46	59,81	3,65	397	
	Всего за день:			40,14	38,75	188,08	76,67	1264		51,92	47,94	248,22	259,76	1635	

								8 день							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	185	150гр.	2,40	4,50	22,00	0,6	170	210 гр.	5,53	6,33	26,12	1,08	184	
	Чай с джемом	392	150/10	0,09	0,01	7,17	0,26	29	180/15 гр.	0,14	0,02	10,75	0,39	44	
	Бутерброд с маслом сливочным	1	40/5 гр.	2,45	7,55	14,62	-	136	40/8 гр.	4,64	7,73	29,25	-	169	
Второй завтрак	Бананы свежие	368	70 гр.	1,05	0,35	14,7	7	66	100 гр.	1,5	0,5	21	10	95	
	Итого завтрак:			5,99	12,41	58,49	7,86	401		11,81	14,58	87,09	11,47	492	
Обед	Салат из свежих овощей	17	40 гр.	0,35	2,08	2,11	5	29	60 гр.	0,52	3,12	3,17	7,5	43	
	Суп картофельный	77	200 гр.	2,15	2,27	13,71	6,6	84	250 гр.	2,34	2,83	16,64	12	101	
	Голубцы ленивые	298	120 гр.	10,61	6,81	15,04	15,03	164	160 гр.	14,12	9,04	20,26	20,03	219	
	Компот из сухофруктов	376	150 гр.	0,33	0,02	20,83	0,3	85	180 гр.	0,4	0,02	24,99	1,36	102	
	Хлеб ржаной		30 гр.	1,98	0,36	10,02	-	52	50 гр.	3,3	0,6	16,7	-	87	
	Хлеб пшеничный		30 гр.	2,37	0,3	14,49	-	71	50 гр.	3,95	0,5	24,15	-	118	
		Итого обед:			17,79	11,84	76,2	26,93	485		24,63	16,11	105,91	40,89	670
полдник	Сырники из творога со сгущенкой	231	100 гр.	18,69	12,67	11,40	0,25	234	100 гр.	18,69	12,67	11,40	0,25	234	
	Зефир		20	0,16	0,02	15,96	-	65	30 гр.	0,32	0,32	27,9	3,48	116	
	Ряженка	401	150 гр.	4,35	3,75	6,3	0,45	76	180 гр.	5,22	4,5	7,56	0,54	92	
	Хлеб пшеничный		15 гр.	1,19	0,15	7,25	-	35	15 гр.	1,19	0,15	7,25	-	35	
		Итого полдник:			24,39	16,59	40,91	0,7	410		25,42	17,64	54,11	4,27	477
	Всего за день:			48,17	40,84	175,6	35,25	1296		61,86	48,33	247,11	56,63	1639	

								10 день								
Завтрак	Каша из смеси круп с изюмом, с маслом	177	155 гр.	7,87	6,81	30,01	0,89	230	210 гр.	10,52	11,86	40,51	1,2	311		
	Бутерброд с маслом сливочным	1	40/5 гр.	2,45	7,55	14,62	-	136	40/8 гр.	4,64	7,73	29,25	-	169		
	Чай с сахаром	392	150 гр.	0,04	0,01	6,99	0,02	28	180/10 гр.	0,06	0,02	9,99	0,03	40		
Второй завтрак	Яблоки свежие	368	70 гр.	0,28	0,28	6,86	7	31	100 гр.	0,4	0,4	9,8	10	44		
	Итого завтрак:			10,64	14,65	58,48	7,91	425		15,62	20,01	89,55	11,23	564		
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком	20	40 гр.	0,56	2,03	3,46	13,98	34	60 гр.	0,84	3,05	5,19	20,97	52		
	Рассольник ленинградский с рисовой крупой	76	200 гр.	1,6	4,09	13,54	6,03	97	250 гр.	2	5,11	16,93	7,54	122		
	Гуляш	277	80 гр.	10,32	13,31	2,62	0,56	125	80 гр.	10,32	13,31	2,62	0,56	125		
	Масло сливочное		5 гр.	0,04	3,63	0,07	-	33	5 гр.	0,04	3,63	0,07	-	33		
	Каша гречневая рассыпчатая (гарнир)	313	140 гр.	5,02	3,3	25,02	-	162	150 гр.	5,73	4,06	25,76	-	163		
	Компот из сухофруктов	376	150 гр.	0,33	0,02	20,83	0,3	85	180 гр.	0,4	0,02	24,99	1,36	102		
	Хлеб ржаной		30 гр.	1,98	0,36	10,02	-	52	50 гр.	3,3	0,6	16,7	-	87		
	Хлеб пшеничный		30 гр.	2,37	0,3	14,49	-	71	50 гр.	3,95	0,5	24,15	-	118		
		Итого обед:			22,22	27,04	90,05	20,87	659		26,58	30,28	116,41	30,43	802	
полдник	Манные биточки	199	150 гр.	6,39	4,69	37,81	0,49	219	200 гр.	8,47	6,23	50,16	0,65	291		
	Соус молочный (для подачи к блюду) №350	350	15 гр.	0,31	0,78	0,07	0,05	12,5	30 гр.	0,62	1,57	2,13	0,1	25		
	Масло сливочное		5 гр.	0,04	3,63	0,07	-	33	5 гр.	0,04	3,63	0,07	-	33		
	Сок абрикосовый	399	150 гр.	0,75	-	19,05	6	79	180 гр.	0,9	-	22,86	7,2	95		
		Итого полдник			7,49	9,1	57	6,54	343,5		10,03	11,43	75,22	7,95	444	
	Всего за день:			40,35	50,79	205,53	35,32	1427,5		52,23	61,72	281,18	49,61	1810		