

Утверждаю

Директор школы _____

(Залыгаева Н.И.)



Приказ от 04.09.2023 г. № 125

Примерное перспективное десятидневное меню
для организации питания детей от 3 до 7 лет на 2023 -2024 год
дошкольная группа
МБОУ "Теляженская основная общеобразовательная школа"
Верховского района Орловской области

День 1

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, м
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
111	Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом	200/5/5	4,54	5,99	32,4	202,13	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого завтрак	440	7,05	13,56	57,01	378,13	0,03
	2-ой завтрак						
248	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	10
	Итого 2-ой завтрак	100	1,5	0,5	21	95	10
	Обед						
62	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2,79	3,26	16,4	106,25	8,25
154	Минтай, припущенный с овощами	80	5,91	0,25	2,54	36	0,84
216	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	11,16
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	22,49	86,4	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Итого обед	730	16,91	9,23	89,72	505,65	21,8
	Полдник						
142	Сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	234	0,25
262	Чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого полдник	297	18,81	12,69	21,6	275	3,08
	Всего за день		44,27	35,98	189,33	1253,78	34,91
	Рекомендуется		35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40

День 2

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
6	Сыр российский	10	2,32	2,96		36	0,07
106	Каша рисовая вязкая с маслом	200/5/5	2,9	5,28	36,2	201,2	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого завтрак	415	9,26	10,8	57,81	363,2	1,24
	2-ой завтрак						
270	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Итого 2-ой завтрак	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Обед						
30	Салат из свежих помидор с луком репчатым	60	0,65	4,13	2,06	43,68	13,28
55	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,82	6,69	77	20,03
183	Котлета загадка с маслом	70/5	9	8	5,3	130	9,21
212	Макароны отварные	100	3,68	3,1	17,63	112	
253	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,4	0,02	25	102	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Итого обед	735	20,44	20,85	84,53	604,68	42,88
	Полдник						
136	Омлет с рисом	80	7,5	11,96	17,39	207	0,21
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35	
268	Сок яблочный	180	0,9		18,18	76	3,6
	Итого полдник	275	9,59	12,11	42,81	318	3,81
	Всего за день		44,51	48,26	192,35	1375,88	49,19
	Рекомендуется		35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40

День 3

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
107	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	5,59	6,95	24,94	180,9	1,75
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
	Итого завтрак	410	8,1	14,52	49,55	356,9	1,78
	2-ой завтрак						
248	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Итого 2-ой завтрак	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Обед						
13	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,19	51	12,97
53	Борщ с картофелем	250	2,04	5	14,11	110	5,79
233	Рагу овощное	150	3,11	10,01	13,79	157,5	10,82
253	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0,02	25	102	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Итого обед	710	11,4	18,86	85,94	560,5	29,94
	Полдник						
272	Блинчики, фаршированные повидлом с маслом	135	5,37	7,62	61,35	335	0,13
269	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	5,07	102	2,46
	Итого полдник	315	10,85	12,5	66,42	437	2,59
	Всего за день		30,75	46,18	212,21	1400,4	39,31
	Рекомендуется		35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40

амин
мг

День 4

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
133	Омлет с сыром	65	6,95	12,87	1,07	148	0,13
1	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136	
266	Какао на молоке	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Итого завтрак	285	12,55	23,14	28,65	373	1,33
	2-ой завтрак						
268	Сок вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90	13,32
	Итого 2-ой завтрак	180	1,26	0,36	20,52	90	13,32
	Обед						
34	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56	5,7
60	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,13	16,6	120	7,55
152	Минтай с соусом	60/15	7,11	1,51	1,57	48,1	0,2
208	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,32	37,53	204	
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	22,49	86,4	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Итого обед	785	18,82	15,53	111,06	654,5	15
	Полдник						
193	Запеканка картофельная с говядиной	165	10,13	9,5	25,7	237	3,8
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
261	Чай с лимоном	180/10 /7	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого полдник	377	11,44	9,67	43,15	313	6,63
	Всего за день		44,07	48,7	203,38	1430,5	36,28
	Рекомендуется		35,1- 43,2	39-48	169,65 -208,8	1170- 1440	32,5-40

День 5

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
111	Каша манная жидкая с сахаром и маслом	150/5	2,25	3,57	19,73	120	
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
6	Сыр российский	10	2,32	2,96		36	0,07
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого завтрак	360	8,61	9,09	41,34	282	1,24
	2-ой завтрак						
248	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10
	Итого 2-ой завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10
	Обед						
31	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	60	0,59	3,68	1,85	43,5	10,46
64	Суп лапша домашняя	250	2,21	5,06	11,93	102,5	0,5
188	Тефтели из говядины	80	9,91	12,53	13,79	212	0,45
84	Капуста тушеная	150	3,02	5,66	10,14	109,5	14,3
251	Компот из свежих груш	180	0,14	0,11	21,67	88,8	0,78
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Итого обед	770	20,88	27,82	87,23	696,3	26,79
	Полдник						
148	Пудинг из творога с яблоками	100	6,82	6,03	7,37	111	0,69
270	Простокваша	180	5,22	4,5	7,38	91	1,44
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,25	35	
	Итого полдник	295	13,23	10,68	22	237	2,13
	Всего за день		43,12	47,99	160,37	1259,64	40,16
	Рекомендуется		35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40

День 6

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
110	Каша манная вязкая с изюмом и маслом	200/5	3,68	3,92	26,03	154	0,43
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого завтрак	435	6,19	11,49	50,64	330	0,46
	2-ой завтрак						
270	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	Итого 2-ой завтрак	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
	Обед						
37	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,71	4,72	4,35	71	3,43
55	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,82	6,69	77	20,03
233	Рагу овощное	150	3,11	10,01	13,79	157,5	10,82
164	Котлета рыбная любительская	80	11,16	3,9	9,04	116	3,06
253	Компот из сушеных фруктов (смесь)	180	0,4	0,02	25	102	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Итого обед	790	24,09	24,25	86,72	663,5	37,7
	Полдник						
293	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	26,93	151	
263	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Итого полдник	200	6,55	5,39	38,24	228	1,19
	Всего за день		42,05	45,63	183,16	1313,5	39,89
	Рекомендуется		35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40

День 7

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
106	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	180	2,61	4,72	32,58	181,08	
2	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161	0,48
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого завтрак	415	7,97	11,06	75,82	433,08	1,65
	2-ой завтрак						
248	Бананы свежие	100	1,5	0,5	21	95	10
	Итого 2-ой завтрак	100	1,5	0,5	21	95	10
	Обед						
11	Салат витаминный (2 вариант)	60	0,5	3,66	3,17	47,64	5,28
51	Борщ со свежей капустой	250	1,6	4,85	10,93	93,75	10,55
213	Картофель отварной	100	1,91	2,88	15,34	95	14
203	Биточки из кур рубленые паровые	60	8,89	9,26	5,95	143	0,3
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Итого обед	730	17,91	21,45	73,23	559,39	30,16
	Полдник						
297	Кекс «Детский»	37	2,18	6,85	18,76	145	0,11
270	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26
	Итого полдник	217	7,4	11,35	25,96	235	1,37
	Всего за день		34,78	44,36	196,01	1322,47	43,18
	Рекомендуется		35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40

День 8

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
106	Каша овсяная (геркулес) вязкая с сахаром и маслом	150	3,8	5,32	23,7	157,5	
3	Бутерброд с сыром российский	50	4,73	6,88	14,56	139	0,0
266	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Итого завтрак	380	11,68	14,92	51,22	385,5	1,27
	2-ой завтрак						
248	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10
	Итого 2-ой завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,34	10
	Обед						
8	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,06	56,88	6,15
65	Суп картофельный с клецками	250	2,1	3,35	12,12	87,25	5,75
174	Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	
216	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	11,16
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,6	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Итого обед	760	16,63	24,72	87,16	638,73	24,61
	Полдник						
136	Омлет с рисом	50	4,9	7,3	12,4	144	0,14
263	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19
	Итого полдник	200	7,55	9,63	23,71	221	1,33
	Всего за день		36,26	49,67	171,89	1289,57	37,21
	Рекомендуется		35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40

День 9

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
107	Каша вязкая молочная «Дружба»	180	5,59	6,95	24,94	180,9	1,75
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого завтрак	400	10,87	16,91	53,92	407,9	2,92
	2-ой завтрак						
268	Сок вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90	13,32
	Итого 2-ой завтрак	180	1,26	0,36	20,52	90	13,32
	Обед						
60	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,13	16,6	120	7,55
181	Шницель из говядины	50	7,03	5,73	5,11	99,38	0,58
208	Каша ячневая	120	3,82	3,54	24,67	145,2	
31	Салат из свежих помидоров огурцов с луком зеленым	60	0,57	3,64	1,83	42,36	5,66
253	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,4	0,02	25	102	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Итого обед	730	18,93	18,84	101,06	648,94	14,15
	Полдник						
145	Пудинг из творога	50	7,61	5,25	11,78	125	0,09
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого полдник	240	7,67	5,27	21,77	165	0,12
	Всего за день		38,73	41,38	197,27	1311,84	30,51
	Рекомендуется		35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40

День 10

№ рецептуры	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С,
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
106	Каша пшеничная вязкая с сахаром	180	4,84	0,54	35,86	168,12	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	
266	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	1,2
	Итого завтрак	400	10,44	10,81	63,44	393,12	1,2
	2-ой завтрак						
248	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Итого 2-ой завтрак	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Обед						
62	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2,79	3,26	16,4	106,25	8,25
193	Запеканка картофельная с говядиной	165	10,13	9,5	23,7	237	3,8
14	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,55	2,45	73,91	18,6
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,6	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Итого обед	725	19,37	20,23	91,89	644,76	32,2
	Полдник						
279	Пирожки печеные с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	0,03
269	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05
	Итого полдник	210	8,08	7,83	40,35	272	2,08
	Всего за день		38,29	39,17	207,98	1355,88	40,48
	Рекомендуется		35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40