

Утверждаю :

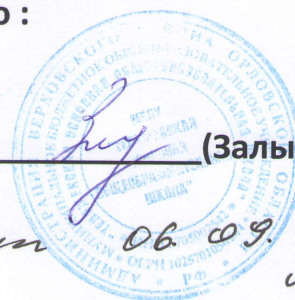
директор школы \_\_\_\_\_

(Залыгаева Н.И.)

Приказ

от

06.09.2022  
5135



**Примерное перспективное десятидневное  
МЕНЮ**  
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет  
(дошкольная группа)

**МБОУ «Теляженская основная общеобразовательная школа »  
Верховского района Орловской области**

| Прием пищи | Наименование блюда     | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |       |          | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|------------------------|---------------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
|            |                        |               | белки            | жиры  | углеводы |                         |             |
| 1 неделя   | 1 день                 |               |                  |       |          |                         |             |
| завтрак    | 2.омлет                | 200           | 18,1             | 30,8  | 2,4      | 268,00                  | 21          |
|            | 3.Чай                  | 180           | 0,06             | 0,02  | 9,46     | 37,89                   | 41          |
|            | Бутерброд с маслом     | 50/10         | 2,4              | 7,5   | 15,2     | 145,8                   | 3           |
|            | Итого за завтрак       |               | 20,56            | 38,32 | 27,06    | 451,69                  |             |
| 2й завтрак | фрукт                  | 200           | 2                | 0     | 14       | 68                      |             |
| Обед       | 1.Суп с крупой         | 250           | 2,21             | 2,44  | 16,1     | 185,8                   | 18          |
|            | Салат из капусты       | 70            | 0,704            | 2,54  | 4,5      | 43,7                    | 10          |
|            | 2.Макароны отв.        | 150           | 38,42            | 5,49  | 207,62   | 1034,0                  | 20          |
|            | Гуляш-подлива          | 70            | 10,28            | 8,27  | 2,64     | 126                     | 24          |
|            | 3.Компот из с/фруктов  | 180           | 0,23             | 0,01  | 18,28    | 72,57                   | 44          |
|            | Хлеб ржано-пшеничный   | 50/60         | 2,45             | 7,55  | 14,62    | 136                     | 1           |
|            | Итого за обед          |               | 54,294           | 26,3  | 263,76   | 1598,07                 |             |
| Полдник    | 3. Чай                 | 180           | 0,06             | 0,02  | 9,46     | 37,89                   | 41          |
|            | сырники                | 70            | 18,69            | 12,67 | 11,1     | 234                     | 142         |
|            | Итого за полдник       |               | 18,75            | 12,69 | 20,86    | 271,89                  |             |
|            | Итого за день          |               | 95,604           | 77,31 | 325,68   | 2389,69                 |             |
| 1 неделя   | 2й день                |               |                  |       |          |                         |             |
| Завтрак    | 2. Каша с манная       | 200           | 6,11             | 10,72 | 32,38    | 251                     | 5           |
|            | 3. Чай с лимоном       | 180           | 0,12             | 0,02  | 10,2     | 41,0                    | 56          |
|            | Бутерброд с сыром      | 50/10         | 4,73             | 6,88  | 14,56    | 136                     | 2           |
|            | Итого за завтрак       |               | 10,96            | 17,62 | 57,14    | 428,0                   |             |
| 2й завтрак | сок                    | 200           | 0,9              | 0     | 18,18    | 676,0                   |             |
| Обед       | 1.Щи                   | 250           | 8,32             | 19,83 | 71,01    | 496                     | 14          |
|            | Салат из свежих овощей | 70            | 0,71             | 3,04  | 4,18     | 46,95                   | 11          |
|            | 2. Гречка отв.         | 150           | 5,91             | 9,31  | 24,84    | 209,53                  | 19          |
|            | 3.Кисель               | 180           | 0,4              | 0,02  | 25,24    | 102,72                  | 40          |
|            | Хлеб ржано-пшеничный   | 50/60         | 2,45             | 7,55  | 14,62    | 136                     | 1           |
|            | Итого за обед          |               | 30,23            | 48,99 | 152,45   | 1174,20                 |             |
| Полдник    | 3.Кофейный напиток     | 180           | 2,85             | 2,41  | 14,36    | 91                      | 12          |
|            | Блины с повидлом       | 70/20         | 5,37             | 7,62  | 61,35    | 335                     | 22          |
|            | Итого за полдник       |               | 8,22             | 10,03 | 75,71    | 426,0                   |             |
|            | Итого за день          |               | 50,31            | 76,64 | 303,48   | 2104,20                 |             |
|            |                        |               |                  |       |          |                         |             |

| Прием пищи | Наименование блюда             | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------|--------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|            |                                |               | белки            | жиры         | углеводы      |                         |             |
| 1 неделя   | <b>5 день</b>                  |               |                  |              |               |                         |             |
| завтрак    | 2. каша геркулесовая           | 200           | 6,7              | 9,7          | 24,4          | 211,00                  | 189         |
|            | 3. Чай                         | 180           | 0,06             | 0,02         | 9,46          | 37,89                   | 41          |
|            | Бутерброд с сыром              | 50/10         | 4,73             | 6,88         | 14,56         | 139,00                  | 2           |
|            | <b>Итого за завтрак</b>        |               | <b>11,43</b>     | <b>16,58</b> | <b>48,42</b>  | <b>387,89</b>           |             |
| 2й завтрак | сок                            | 200           | 0,9              | 0            | 18,18         | 76                      | 45          |
| Обед       | 1. Рассольник                  | 250           | 5,72             | 8,35         | 13,17         | 152,00                  | 15          |
|            | Салат из красной свеклы        | 70            | 0,71             | 3,04         | 4,18          | 46,95                   | 11          |
|            | 2. Макароны отв.               | 150           | 38,42            | 5,49         | 207,62        | 1034,0                  | 20          |
|            | Мясо кур отварное              | 70            | 11,78            | 10,12        | 2,93          | 150                     | 57          |
|            | 3. Компот из с/фруктов         | 180           | 0,23             | 0,01         | 18,28         | 72,57                   | 44          |
|            | Хлеб ржано-пшеничный           | 50/60         | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136                     | 1           |
|            | <b>Итого за обед</b>           |               | <b>59,31</b>     | <b>34,56</b> | <b>260,8</b>  | <b>1591,52</b>          |             |
| Полдник    | 3. Молоко кипяченое            | 180           | 4,96             | 4,28         | 8,21          | 92,34                   | 10          |
|            | Печенье                        | 70            | 3,8              | 5,0          | 43,2          | 143,0                   | 18          |
|            | <b>Итого за полдник</b>        |               | <b>8,76</b>      | <b>9,28</b>  | <b>51,41</b>  | <b>235,34</b>           |             |
|            | <b>Итого за день</b>           |               | <b>80,40</b>     | <b>60,42</b> | <b>378,81</b> | <b>2290,75</b>          |             |
| 2 неделя   | <b>6 й день</b>                |               |                  |              |               |                         |             |
| Завтрак    | 2. Макароны запеченные с яйцом | 200           | 7,7              | 6,91         | 23,03         | 185,0                   | 54          |
|            | 3. Чай с лимоном               | 180           | 0,12             | 0,02         | 10,2          | 41,0                    | 56          |
|            | Бутерброд с маслом             | 50/10         | 2,4              | 7,5          | 15,2          | 15,8                    | 3           |
|            | <b>Итого за завтрак</b>        |               | <b>10,22</b>     | <b>14,43</b> | <b>48,43</b>  | <b>371,8</b>            |             |
| 2й завтрак | Йогурт                         | 100           | 5,22             | 4,5          | 7,56          | 97,2                    |             |
| Обед       | 1. Суп с крупой                | 250           | 2,21             | 2,44         | 16,1          | 185,8                   | 18          |
|            | 2. Картофельная запканка       | 150           | 8,4              | 12,0         | 13,3          | 269,0                   | 291         |
|            | 3. Кисель                      | 180           | 0,4              | 0,02         | 25,24         | 102,72                  | 40          |
|            | Хлеб ржано-пшеничный           | 50/60         | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136                     | 1           |
|            | <b>Итого за обед</b>           |               | <b>28,35</b>     | <b>39,99</b> | <b>84,96</b>  | <b>693,52</b>           |             |
| Полдник    | 3. Кофейный напиток            | 180           | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 91                      | 12          |
|            | Блины с повидлом               | 70/20         | 5,37             | 7,62         | 61,35         | 335                     | 22          |
|            | <b>Итого за полдник</b>        |               | <b>8,22</b>      | <b>10,03</b> | <b>75,71</b>  | <b>426,0</b>            |             |
|            | <b>Итого за день</b>           |               | <b>52,01</b>     | <b>68,95</b> | <b>216,66</b> | <b>1588,52</b>          |             |
|            |                                |               |                  |              |               |                         |             |
|            |                                |               |                  |              |               |                         |             |

| Прием пищи        | Наименование блюда      | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|-------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                   |                         |               | белки            | жиры         | углеводы      |                         |             |
| <b>I</b> неделя   | <b>7 день</b>           |               |                  |              |               |                         |             |
| завтрак           | 2. Каша манная          | 200           | 6,11             | 10,72        | 32,38         | 251,00                  | 5           |
|                   | 3. Чай с лимоном        | 180           | 0,12             | 0,02         | 10,2          | 41                      | 56          |
|                   | Бутерброд с сыром       | 50/15         | 4,73             | 6,88         | 14,56         | 139                     | 2           |
|                   | <b>Итого за завтрак</b> |               | <b>10,96</b>     | <b>17,62</b> | <b>57,14</b>  | <b>431,0</b>            |             |
| <b>2й завтрак</b> | сок                     | 200           | <b>0,9</b>       | <b>0</b>     | <b>18,18</b>  | <b>76</b>               |             |
| Обед              | 1. Свекольник           | 250           | 2,04             | 5,0          | 14,1          | 109,75                  | 13          |
|                   | Огурец соленый          | 40            | 1,1              | 0,2          | 3,8           | 22,0                    | 70          |
|                   | 2. Плов с курицей       | 150           | 20,33            | 12,55        | 42,89         | 366,41                  | 58          |
|                   | 3. Компот из с/фруктов  | 180           | 0,23             | 0,01         | 18,28         | 72,57                   | 44          |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный    | 50/60         | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136                     | 1           |
|                   | <b>Итого за обед</b>    |               | <b>26,15</b>     | <b>25,31</b> | <b>93,69</b>  | <b>706,73</b>           |             |
| Полдник           | 3. Чай                  | 180           | 0,06             | 0,02         | 9,46          | 37,89                   | 41          |
|                   | Булочка домашняя        | 70            | 3,6              | 2,1          | 26,6          | 10,30                   | 4,64        |
|                   | <b>Итого за полдник</b> |               | <b>3,66</b>      | <b>2,12</b>  | <b>36,06</b>  | <b>140,89</b>           |             |
|                   | <b>Итого за день</b>    |               | <b>41,67</b>     | <b>45,05</b> | <b>205,07</b> | <b>1354,62</b>          |             |
| <b>I</b> неделя   | <b>8й день</b>          |               |                  |              |               |                         |             |
| Завтрак           | 2. Каша с манная        | 200           | 6,11             | 10,72        | 32,38         | 251                     | 5           |
|                   | 3. Чай с лимоном        | 180           | 0,12             | 0,02         | 10,2          | 41,0                    | 56          |
|                   | Бутерброд с сыром       | 50/10         | 4,73             | 6,88         | 14,56         | 136                     | 2           |
|                   | <b>Итого за завтрак</b> |               | <b>10,96</b>     | <b>17,62</b> | <b>57,14</b>  | <b>428,0</b>            |             |
| <b>2й завтрак</b> | сок                     | <b>200</b>    | <b>0,9</b>       | <b>0</b>     | <b>18,18</b>  | <b>676,0</b>            |             |
| Обед              | 1. Щи                   | 250           | 8,32             | 19,83        | 71,01         | 496                     | 14          |
|                   | Салат из свежих овощей  | 70            | 0,71             | 3,04         | 4,18          | 46,95                   | 11          |
|                   | 2. Гречка отв.          | 150           | 5,91             | 9,31         | 24,84         | 209,53                  | 19          |
|                   | 3. Кисель               | 180           | 0,4              | 0,02         | 25,24         | 102,72                  | 40          |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный    | 50/60         | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136                     | 1           |
|                   | <b>Итого за обед</b>    |               | <b>30,23</b>     | <b>48,99</b> | <b>152,45</b> | <b>1174,20</b>          |             |
| Полдник           | 3. Кофейный напиток     | 180           | 2,85             | 2,41         | 14,36         | 91                      | 12          |
|                   | Блины с повидлом        | 70/20         | 5,37             | 7,62         | 61,35         | 335                     | 22          |
|                   | <b>Итого за полдник</b> |               | <b>8,22</b>      | <b>10,03</b> | <b>75,71</b>  | <b>426,0</b>            |             |
|                   | <b>Итого за день</b>    |               | <b>50,31</b>     | <b>76,64</b> | <b>303,48</b> | <b>2104,20</b>          |             |
|                   |                         |               |                  |              |               |                         |             |

| Прием пищи        | Наименование блюда            | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------|-------------------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                   |                               |               | белки            | жиры         | углеводы      |                         |             |
| <b>2 неделя</b>   | <b>9й день</b>                |               |                  |              |               |                         |             |
| <b>завтрак</b>    | 2.Суп молочный с вермишелью   | 200           | 5,75             | 5,21         | 18,84         | 145,2                   | 61          |
|                   | 3.Чай                         | 180           | 0,06             | 0,02         | 9,46          | 37,89                   | 41          |
|                   | Бутерброд с маслом            | 50/10         | 2,4              | 7,5          | 15,2          | 145,8                   | 3           |
|                   | <b>Итого за завтрак</b>       |               | <b>8,21</b>      | <b>12,73</b> | <b>43,5</b>   | <b>328,89</b>           |             |
| <b>2й завтрак</b> | сок                           | 200           | <b>0,9</b>       | <b>0</b>     | <b>18,18</b>  | <b>76</b>               | 45          |
| <b>Обед</b>       | 1.Помидорник                  | 250           | 0,26             | 1,0          | 0,38          | 119                     | 57          |
|                   | Салат из моркови              | 70            | 0,28             | 1,74         | 2,62          | 27,3                    | 51          |
|                   | 2.Рис отварной с маслом       | 150           | 3,7              | 4,8          | 36,5          | 203,5                   | 32          |
|                   | Соус -подлива                 | 50            | 0,69             | 1,95         | 3,09          | 31,0                    | 7           |
|                   | Котлета на пару               | 70            | 12,44            | 9,24         | 12,56         | 183                     | 50          |
|                   | 3.Компот из с/фруктов         | 180           | 0,23             | 0,01         | 18,28         | 72,57                   | 44          |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный          | 50/60         | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136                     | 1           |
|                   | <b>Итого за обед</b>          |               | <b>19,77</b>     | <b>26,29</b> | <b>88,05</b>  | <b>772,37</b>           |             |
| <b>Полдник</b>    | 3. Чай                        | 180           | 0,06             | 0,02         | 9,46          | 37,89                   | 41          |
|                   | Сырники                       | 70            | 18,69            | 12,67        | 11,4          | 234,0                   | 142         |
|                   | <b>Итого за полдник</b>       |               | <b>18,7</b>      | <b>12,69</b> | <b>20,86</b>  | <b>271,89</b>           |             |
|                   | <b>Итого за день</b>          |               | <b>47,58</b>     | <b>51,71</b> | <b>170,59</b> | <b>1449,15</b>          |             |
| <b>II неделя</b>  | <b>10й день</b>               |               |                  |              |               |                         |             |
| <b>Завтрак</b>    | 2. Каша геркулесовая          | 200           | 6,7              | 9,7          | 24,4          | 211,0                   | 89          |
|                   | 3. Чай                        | 180           | 0,06             | 0,02         | 9,46          | 37,89                   | 41          |
|                   | Бутерброд с сыром             | 50/10         | 4,73             | 6,88         | 14,56         | 139,0                   | 2           |
|                   | <b>Итого за завтрак</b>       |               | <b>11,49</b>     | <b>16,6</b>  | <b>48,42</b>  | <b>387,89</b>           |             |
| <b>2й завтрак</b> | Ряженка                       | <b>100</b>    | <b>5,17</b>      | <b>7,18</b>  | <b>7,56</b>   | <b>121,69</b>           | <b>401</b>  |
| <b>Обед</b>       | 1.Суп с макаронными изделиями | 250           | 2,22             | 1,88         | 13,98         | 89,78                   | 17          |
|                   | 2. Капуста тушеная            | 150           | 20,7             | 32,4         | 94,28         | 751,0                   | 35          |
|                   | Тефтели мясные                | 70            | 11,78            | 12,91        | 14,9          | 223,0                   | 26          |
|                   | 3.Кисель                      | 180           | 0,4              | 0,02         | 25,24         | 102,72                  | 40          |
|                   | Хлеб ржано-пшеничный          | 50/60         | 2,45             | 7,55         | 14,62         | 136                     | 1           |
|                   | <b>Итого за обед</b>          |               | <b>37,55</b>     | <b>54,76</b> | <b>163,02</b> | <b>1302,5</b>           |             |
| <b>Полдник</b>    | 3.Какао                       | 180           | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 102,0                   | 43          |
|                   | Печенье                       | 70            | 3,8              | 5,0          | 43,2          | 143,0                   | 18          |
|                   | <b>Итого за полдник</b>       |               | <b>7,47</b>      | <b>8,19</b>  | <b>59,02</b>  | <b>245,0</b>            |             |
|                   | <b>Итого за день</b>          |               | <b>61,68</b>     | <b>86,73</b> | <b>278,02</b> | <b>2057,08</b>          |             |