Утверждаю
Директор МБОУ
«Зареченская ООШ»
_____ В.В. Храмова

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей

от3-х до 7-ми лет

МБОУ «Зареченская ООШ»

Структурное подразделение «Зареченский детский сад»

и филиал

2022г

1 день

№ техкарты	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр)			Энерг./цен.	С(мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
68	Макароны отварные с маслом	155	5,5	4,2	26,4	165,5	
3	Батон с сыром	40/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07
262	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого завтрак:	**375**	**10,35**	**11,1**	**51,16**	**345,5**	**2,90**
	Второй завтрак						
248	Яблоки свежие	100	0,4	0,04	9,8	44	10
	Итого второй завтрак:	**100**	**0,4**	**0,04**	**9,8**	**44**	**10**
	Обед						
39	Салат картофельный	60	0,91	3,06	8,25	64,2	0,7
62	Суп с ячневой крупой	250	2,79	3,26	16,4	106,25	8,25
196	Капуста тушенная с мясом	200	10	8,2	10,8	280	21
253	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131	-
	Итого обед:	**740**	**17,81**	**16,04**	**79,23**	**657,05**	**29,61**
	Полдник						
286	Булочка домашняя	55	2,51	3,93	28,88	161	-
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого полдник:	**235**	**2,57**	**3,93**	**38,87**	**291**	**0,03**
	Всего за день:	**1450**	**31,13**	**31,13**	**179,06**	**1247,5**	**43,46**

2 день

№ техкарты	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр)			Энерг./цен.	С(мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
106	Каша пшеничная на молоке с маслом и сахаром	200	3,46	4,57	24,7	127,5	-
1	Батон с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	-
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого завтрак:	**430**	**5,98**	**12,14**	**49,31**	**303,5**	**0,03**
	Второй завтрак						
248	Яблоки свежие	100	0,4	0,04	9,8	44	10
	Итого второй завтрак:	**100**	**0,4**	**0,04**	**9,8**	**44**	**10**
	Обед						
39	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56	5,7
55	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,83	6,66	77	20,25
103	Каша гречневая с маслом	150	4,8	4,86	20,97	146,25	-
177	Гуляш из отварного мяса	80	18,08	13,6	-	195	
253	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131	-
	Итого обед:	**770**	**29,69**	**28,46**	**82,55**	**707,25**	**26,31**
	Полдник						
142	Творог со сгущенным молоком	150	5,24	6,46	29,9	174,32	
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого полдник:	**330**	**5,30**	**6,48**	**36,89**	**214,32**	**0,03**
	Всего за день:	**1630**	**41,37**	**47,12**	**178,55**	**1269,07**	**36,37**

3 день

№ техкарты	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр)			Энерг./цен.	С(мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
106	Каша геркулесовая на молоке	200	5,92	5,93	17,96	155,46	-
1	Батон с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	-
262	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого завтрак:	**420**	**7,78**	**13,5**	**42,78**	**332,46**	**2,83**
	Второй завтрак						
248	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Итого второй завтрак:	**100**	**0,4**	**0,3**	**10,3**	**46**	**5**
	Обед						
13	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	3,68	1,85	43,5	11,46
58	Рассольник	250	2,1	5,13	16,6	120	7,55
208	Каша рисовая	150	3,6	4,32	37,53	204	0,03
203	Биточки мясные	80	11,93	12,13	7,23	194	0,4
235	Соус	30	0,35	1,26	2,4	22,5	0,7
253	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131	-
	Итого обед:	**600**	**22,82**	**28,04**	**115,51**	**717**	**20,05**
	Полдник						
209	Каша пшенная на молоке с сахаром	150/5	3,45	4,56	19,65	135	-
261	Кофейный напиток	200	1,9	1,7	25,0	118	-
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого полдник:	**380,0**	**7,72**	**6,56**	**59,14**	**324**	**-**
	Всего за день:	**1500**	**38,72**	**48,10**	**227,73**	**1419,46**	**27,88**

4 день

№ техкарты	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр)			Энерг./цен.	С(мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
106	Суп молочный с ячневой крупой с сахаром и маслом	200/5/5	5,56	5,16	18,36	142,2	0,92
1	Батон с сыром	40/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07
262	Чай с лимоном и сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого завтрак:	**490**	**10,41**	**12,06**	**43,12**	**322,2**	**4,45**
	Второй завтрак						
248	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Итого второй завтрак:	**100**	**0,4**	**0,3**	**10,3**	**46**	**5**
	Обед						
13	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,05	5,19	51	20,97
54	Борщ с мясом	200	7,92	5,82	10,98	128	12,5
123	Вермишель отварная	100	3,68	3,1	17,63	112	-
156	Рыба тушеная с овощами	80	7,8	3,57	3,04	84	2,98
254	Кисель	150	0,10	0,03	20,76	83,1	1,38
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131	-
	Итого обед:	**780**	**27,49**	**14,28**	**74,03**	**592,34**	**21,15**
	Полдник						
106	Каша гречневая на молоке с сахаром и маслом	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,69
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого полдник:	**320**	**6,91**	**4,43**	**37,29**	**147,2**	**0,72**
	Всего за день:	**1690**	**35,21**	**31,07**	**164,74**	**1107,74**	**31,32**

5 день

№ техкарты	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр)			Э/цен.	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
106	Каша манная на молоке с маслом и сахаром	200	3,07	4,88	20,5	138,24	-
1	Батон с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	-
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого завтрак:	**430**	**5,59**	**12,45**	**45,11**	**314,24**	**0,03**
	Второй завтрак						
268	Сок	180	1,26	0,36	20,52	90	13,32
	Итого второй завтрак:	**180**	**1,26**	**0,36**	**20,52**	**90**	**13,32**
	Обед						
31	Салат из свеклы с чесноком	60	0,8	6,04	5,5	79,9	3,34
62	Суп с пшенной крупой	250	2,79	3,26	16,4	106,25	8,25
176	Жаркое по-домашнему с мясом	200	7,5	5,3	14,66	227	8,17
251	Компот из свежих груш	180	0,14	0,11	21,67	88,8	0,78
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131	-
	Итого обед:	**740**	**15,08**	**11,21**	**73,13**	**632,95**	**21,07**
	Полдник						
298	Кондитерское изделие	40	3,64	6,26	26,96	179	-
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого полдник:	**220**	**7,31**	**9,45**	**42,78**	**286**	**1,43**
	Итого за день:	**1570**	**29,24**	**33,47**	**181,71**	**1323,19**	**34,72**

6 день

№ техкарты	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр)			Э/цен.	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
69	Макароны отварные с маслом	155	5,5	4,2	26,4	165,5	-
1	Батон с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	-
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого завтрак:	**375**	**8,02**	**11,77**	**51,01**	**341,6**	**0,03**
	Второй завтрак						
248	Мандарины	100	0,73	0,18	20,43	86,36	31,43
	Итого второй завтрак:	**100**	**0,73**	**0,18**	**20,43**	**86,36**	**31,43**
	Обед						
35	Салат из свеклы и моркови	60	0,86	6,01	5,21	78,4	5,46
62	Суп с пшеничной крупой	200	2,68	2,8	17,13	104,5	8,25
106	Каша ячневая с маслом	150	3,3	4,05	21,24	135	-
202	Котлета из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67
254	Кисель	150	0,10	0,03	20,76	83,1	1,38
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131	-
	Итого обед:	**690**	**23,43**	**27,53**	**102,71**	**755**	**15,73**
	Полдник						
273	Кондитерские изделия	40	3,64	6,26	26,96	179,0	-
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого полдник:	**220**	**3,79**	**6,28**	**36,95**	**219,00**	**0,03**
	Итого за день:	**1385**	**35,88**	**45,76**	**211,10**	**1401,96**	**47,22**

7 день

№ техкарты	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр)			Э/цен.	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
106	Каша геркулесовая на молоке с сахаром и маслом	200	5,4	7,6	27,2	199	-
262	Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	-
	Итого завтрак:	**420**	**7,98**	**15,17**	**52,02**	**376**	**2,83**
	Второй завтрак						
248	Мандарины	100	0,73	0,18	20,43	86,36	31,43
	Итого второй завтрак:	**100**	**0,73**	**0,18**	**20,43**	**86,36**	**31,43**
	Обед						
39	Салат картофельный	60	0,91	3,06	8,25	64,2	0,7
62	Суп с перловой крупой	250	2,5	2,8	17	103,25	8,25
120	Пюре гороховое с маслом	150	14,14	6,53	33,36	242,86	-
204	Фрикадельки из птицы	70	12,71	13,65	6,65	190,86	0,76
253	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	25	102	0,36
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131	-
	Итого обед:	**760**	**34,51**	**27,56**	**115,16**	**834,17**	**10,07**
	Полдник						
107	Каша на молоке «Дружба» с сахаром и маслом	180	5,59	6,95	24,94	180,9	1,75
261	Кофейный напиток	200	1,9	1,7	25,0	118,0	-
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого полдник:	**410**	**9,86**	**8,95**	**64,43**	**369,9**	**1,75**
	Итого за день:	**1690,0**	**53,08**	**51,86**	**252,04**	**1666,43**	**46,08**

8 день

№ техкарты	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр)			Э/цен.	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
68	Молочный суп с вермишелью	200	5,76	5,22	18,84	145,2	0,92
262	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
1	Бутерброд с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	-
	Итого завтрак:	**420**	**8,34**	**12,79**	**43,66**	**322,2**	**3,75**
	Второй завтрак						
248	Яблоки свежие	100	0,4	0,04	9,8	44	10
	Итого второй завтрак:	**100**	**0,4**	**0,04**	**9,8**	**44**	**10**
	Обед						
13	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,05	5,19	51	20,97
53	Борщ с картофелем	250	2,04	5	14,11	110	8,79
216	Пюре картофельное	150	3.06	4,8	20,44	137	11,16
197	Гуляш из отварного мяса	80	18,08	13,6	-	195	
254	Кисель	150	0,10	0,03	20,76	83,1	1,38
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131	-
	Итого обед:	**740**	**27,97**	**27,98**	**85,4**	**695,1**	**42,3**
	Полдник						
298	Булочка домашняя	55	2,51	3,93	28,88	161	-
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого полдник:	**235**	**6,18**	**7,12**	**44,70**	**268**	**1,43**
	Итого за день:	**1495**	**42,89**	**47,93**	**183,56**	**1329,3**	**57,48**

9 день

№ техкарты	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр)			Э/цен.	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
106	Каша манная на молоке с маслом и сахаром	200	3,07	4,88	20,5	138,24	-
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
3	Бутерброд с сыром	40/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07
	Итого завтрак:	**440**	**7,86**	**11,78**	**45,05**	**317,24**	**0,1**
	Второй завтрак						
248	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Итого второй завтрак:	**100**	**0,4**	**0,3**	**10,3**	**46**	**5**
	Обед						
34	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,02	56	5,7
64	Суп лапша домашняя	250	2,21	5,06	11,93	102,5	0,5
200	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01
251	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	86,4	1,55
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131	-
	Итого обед:	**750**	**28,53**	**30,04**	**99,03**	**781,9**	**8,76**
	Полдник						
106	Каша гречневая на молоке с сахаром и маслом	150	4,48	4,11	12,81	106,2	0,69
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	71	-
	Итого полдник:	**360**	**6,91**	**4,43**	**37,29**	**217,2**	**1,72**
	Итого за день:	**1650**	**43,7**	**46,55**	**191,67**	**1362,34**	**15,58**

10 день

№ техкарты	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр)			Э/цен.	С (мг)
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
68	Молочный суп с макаронными изделиями	200	5,76	5,22	18,84	145,2	0,92
1	Батон с маслом	40	2,46	7,55	14,62	136	-
261	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого завтрак:	**430**	**8,28**	**12,79**	**43,45**	**321,2**	**0,95**
	Второй завтрак						
248	Груши свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5
	Итого второй завтрак:	**100**	**0,4**	**0,3**	**10,3**	**46**	**5**
	Обед						
31	Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,59	3,68	1,85	43,5	11,46
67	Суп гороховый на мясокостном бульоне со сметаной.	250	7,55	0,66	20,15	167,0	-
103	Каша перловая с маслом	150	4,59	3,27	32,85	177	-
202	Котлета рубленная из птицы	80	12,64	13,14	13,46	223	0,67
254	Кисель	150	0,10	0,03	20,76	83,1	1,38
	Хлеб	50	3,85	1,5	24,9	131	-
	Итого обед:	**740**	**29,32**	**22,28**	**113,97**	**824,60**	**13,51,**
	Полдник						
298	Кондитерское изделие	40	3,64	6,26	26,96	179	-
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого полдник:	**197**	**2,4**	**1,89**	**36,99**	**174**	**0,02**
	Итого за день:	**1467**	**40,40**	**37,26,**	**204,71**	**1365,8**	**19,48**