



Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность горячих завтраков, обедов и полдников для организации питания воспитанников (3-7 лет) в МКОУ СОШ №6 с. Октябрьского дошкольный корпус «Капитошка» с 12 часовым пребыванием на 2021 учебный год. Майский муниципальный район (Лето)

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|----------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша манная молочная | 200 | 6.11 | 9.87 | 26.06 | 239.55 | 1.5 | 185 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40\10 | 4.71 | 9.6 | 29.9 | 192.7 | | 1 |
| | Чай | 180 | | | 15.29 | 62.4 | | 3.92 |
| | Итого за завтрак | 450 | 10.82 | 30.29 | 71.25 | 499.6 | 1.5 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат свежих помидор | 60 | 1 | 10,2 | 3,46 | 111,4 | 20,48 | |
| | Суп свекольник со сметаной | 250\10 | 4.498 | 8.67 | 29.29 | 228.63 | 29.75 | 68 |
| | Гуляш из филе кур | 80 | 10.08 | 9.32 | 3.96 | 138.5 | 1.25 | 277 |
| | Каша ячневая | 130 | 3.25 | 4.3 | 18.33 | 238.22 | | 270 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0.24 | | 24.96 | 103.35 | 10.78 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 3.0 | 29.8 | 156 | | 1 |
| | Итого за обед | 770 | 23.668 | 35,49 | 107,71 | 976,11 | 61,68 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | Омлет | 80 | 5.08 | 7.98 | 2.51 | 106.61 | 0.5 | 275 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4.64 | 1.8 | 29.8 | 104 | | 1 |
| | Кофейный напиток | 180 | | | 15.29 | 62.4 | | 250 |
| | Итого за полдник | 300 | 9.72 | 9.78 | 47.6 | 273.01 | | |
| | Итого за день | | 44.2 | 75,56 | 226,56 | 1748.72 | 63,18 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|-----------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 2 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Макароны с сахаром | 150 | 5.6 | 4.4 | 47.55 | 126.11 | | 309 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40\10 | 4.71 | 9.6 | 29.9 | 192.7 | | 1 |
| | Чай | 180 | | | 15.28 | 62.4 | | 392 |
| | | | | | | | | |
| | И того за завтрак | 380 | 10.31 | 14 | 92.74 | 381.21 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат витаминный из свеж. капусты | 60 | 1.16 | 5.35 | 4.83 | 64.04 | 26 | 3 |
| | Суп гороховый | 250 | 9.35 | 8.51 | 39.38 | 263.46 | 20 | 44 |
| | Тефтеля рыбная | 70 | 1.63 | 4.31 | 8.76 | 101.77 | 0.097 | 360 |
| | Каша гречневая | 130 | 5.06 | 4.96 | 27.22 | 175.96 | 119.2 | 302 |
| | Томатный соус | 30 | 1.02 | 4.39 | 5.17 | 65.21 | 3.5 | 332 |
| | Кисель | 180 | 0.24 | | 24.96 | 103.35 | 10.78 | 503 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 3.0 | 29.8 | 156.0 | | 1 |
| | И того за обед | 780 | 22.82 | 30.52 | 140.12 | 927.09 | 179.5 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | Булочка весенняя | 60 | 4.44 | 6.8 | 41.95 | 244.99 | | 580 |
| | Какао с молоком | 180 | 3,92 | 4,48 | 21,55 | 143,6 | 1,45 | 397 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | И того за полдник | 260 | 8,36 | 11,28 | 63,5 | 388,59 | 1,45 | |
| | И того за день | | 41,47 | 55,8 | 296,36 | 1696,89 | 180,95 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|---------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 3 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Вермишель молочная | 200 | 7.01 | 8.96 | 33.33 | 273.9 | 1.5 | 93 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40\10 | 4.71 | 9.6 | 29.9 | 192.7 | | 1 |
| | Кофейный напиток | 180 | | | 15.29 | 62.4 | | 250 |
| | | | | | | | | |
| | И того за завтрак | 430 | 15.69 | 23.06 | 78.52 | 529.0 | 1.5 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,44 | 6,06 | 1,37 | 61,58 | 2,73 | . |
| | Суп с клецками | 250 | 5.67 | 7.27 | 43.31 | 254.42 | 20.5 | 85 |
| | Куры отварные | 80 | 14.8 | 5.7 | 0.2 | 187 | | 414 |
| | Ячневая каша | 130 | 4.29 | 8.91 | 25.07 | 193 | 3 | 240 |
| | Томатный соус | 30 | 1,02 | 4,39 | 5,14 | 165,21 | 3,5 | 332 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0.24 | 2,24 | 24.96 | 103.35 | 10.78 | 346 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 3.0 | 29.8 | 150 | | 1 |
| | И того за обед | 790 | 30.04 | 30,94 | 124.71 | 955.35 | 37.01 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная с сахаром | 150 | 3.84 | 5.24 | 44.35 | 171.9 | | 241 |
| | Хлеб пшеничный с повидлом | 40 30 | 4.64 0.09 | 1.8 | 29.8 19.68 | 104.0 110 | 1.45 | 2 |
| | Чай | 180 | | | 15.29 | 62.4 | | 392 |
| | | | | | | | | |
| | И того за полдник | 400 | 8.57 | 7.04 | 109.12 | 448.3 | 1.45 | |
| | И того за день | | 54.3 | 61,04 | 312.35 | 1932.65 | 39.96 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 4 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша гречневая с сахаром | 150 | 6.33 | 11.16 | 38.99 | 294.8 | 149 | 252 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40\10 | 4.71 | 9.6 | 29.9 | 192.7 | | 1 |
| | Чай | 180 | | | 15.29 | 62.4 | | 392 |
| | | | | | | | | |
| | И того за завтрак | 380 | 11.02 | 20.76 | 84.18 | 549.9 | 149 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0.96 | 5,14 | 3,08 | 63,77 | 13,37 | |
| | Суп «Крестьянский» | 250 | 3.44 | 7.01 | 27.33 | 189.47 | 21 | 80 |
| | Плов с курицей | 180 | 23.1 | 21.16 | 42.35 | 424.52 | 6.85 | 304 |
| | Компот с сухофруктов | 180 | 0.24 | | 24.96 | 103.35 | 10.78 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 3.0 | 29.8 | 156 | 23.23 | 1 |
| | | | | | | | | |
| | И того за обед | 730 | 32,34 | 36,31 | 127,32 | 937,11 | 75,23 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | Ватрушка с творогом | 70 | 12.52 | 12.58 | 31.69 | 286.46 | 0.15 | 410 |
| | Чай | 180 | | | 15.28 | 62.4 | | 392 |
| | | | | | | | | |
| | И того за полдник | 250 | 12.52 | 12.58 | 46.98 | 348.86 | 0.15 | |
| | И того за день | | 55,88 | 69,65 | 258,48 | 1835,87 | 224,38 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|-------------------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 5 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша ячневая молочная | 200 | 6.38 | 9.92 | 24.28 | 243.15 | 1.5 | 94 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40\10 | 4.71 | 9.6 | 29.9 | 192.7 | | 1 |
| | Кофейный напиток | 180 | | | 15.29 | 62.4 | | 250 |
| | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак | 430 | 11.09 | 19.52 | 69.47 | 498.25 | 1.5 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат морковный | 60 | 1.21 | 4.79 | 13.33 | 74.34 | 4 | 41 |
| | Борщ со сметаной | 250\10 | 7.92 | 2.8 | 64.37 | 147.66 | 44.75 | 58 |
| | Сосиска варёная | 49 | 10.67 | 23.35 | 24.76 | 381.23 | 92.4 | 275 |
| | Каша гречневая | 130 | 3.78 | 12.65 | | 138.5 | | 302 |
| | Томатный соус | 30 | 1.02 | 4.39 | 5.17 | 62.21 | 3.5 | 322 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0.24 | | 24.96 | 103.35 | 10.78 | 346 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 3.0 | 29.8 | 156.0 | | 1 |
| | Итого за обед | 769 | 24.64 | 35.94 | 92.95 | 862.58 | 151.93 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | Булочка с повидлом | 70 | 5.4 | 7.48 | 49.39 | 336.0 | 0.42 | 291 |
| | Чай | 180 | | | 15.29 | 62.4 | | 392 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | Итого за полдник | 250 | 5.4 | 7.48 | 64.68 | 398.4 | 0.42 | |
| | Итого за день | | 41.13 | 62.94 | 227.1 | 1759.23 | 153.85 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|---------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 6 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная | 200 | 7.81 | 10.6 | 32.83 | 232.55 | 1.5 | 94 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40\10 | 4.71 | 9.6 | 29.9 | 192.7 | | 1 |
| | Чай | 180 | | | 15.29 | 62.4 | | 392 |
| | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак | 430 | 12.52 | 20.2 | 78.02 | 487.65 | 1.5 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Нарезка из свежих огурцов | 60 | 0.4 | | 1,4 | 7,5 | 2,73 | |
| | Суп ячневый | 250 | 3.93 | 10.14 | 24.57 | 206.11 | 21.05 | 80 |
| | Ленивые голубцы | 100 | 16.99 | 26.85 | 25.22 | 324.87 | 26.5 | 298 |
| | Томатный соус | 30 | 1.02 | 4.39 | 5.17 | 62.21 | 3.5 | 302 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0.24 | | 24.96 | 103.35 | 10.78 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 3.0 | 29.8 | 156.0 | 108.43 | 1 |
| | | | | | | | | |
| | Итого за обед | 680 | 27,18 | 48,37 | 111,12 | 860,04 | 172,99 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | Макароны с сыром | 150 | 9.77 | 10.1 | 42.94 | 160.11 | 0.52 | 206 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4.64 | 1.8 | 29.8 | 104 | | 1 |
| | Чай | 180 | | | 15.29 | 62.4 | | 392 |
| | | | | | | | | |
| | Итого за полдник | 370 | 14.41 | 27.19 | 88.03 | 326.51 | 0.52 | |
| | Итого за день | | 54,11 | 95,76 | 277,17 | 1674,2 | 175,01 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|--------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 7 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша манная молочная | 200 | 6.11 | 9.87 | 26.06 | 239.55 | 1.5 | 185 |
| | Хлеб пшеничный | 400 | 4.64 | 1.8 | 29.8 | 104 | | 1 |
| | Кофейный напиток | 180 | | | 15.29 | 64.4 | | 250 |
| | | | | | | | | |
| | И того за завтрак | 420 | 10.75 | 11.67 | 71.15 | 407.95 | 1.5 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат капустно-морковный | 60 | 1.33 | 4.19 | 5.78 | 64.04 | 26 | 3 |
| | Суп вермишелевый | 250 | 3.35 | 8.29 | 27,9 | 200,16 | 21 | 82 |
| | Котлета куриная | 70 | 15,61 | 14,76 | 9,63 | 229,31 | | 282 |
| | Тушеная капуста | 150 | 2,91 | 5,98 | 11,22 | 118,08 | 82,7 | 336 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,24 | | 24,96 | 103,35 | 10,78 | 376 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 3,0 | 29,8 | 156,0 | | 1 |
| | | | | | | | | |
| | И того за обед | 770 | 28,04 | 36,22 | 109,29 | 870,94 | 140,48 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | Каша рисовая с сахаром | 150 | 3,51 | 5,23 | 38,6 | 247,45 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 4,64 | 1,8 | 29,8 | 104 | | 1 |
| | Чай | 180 | | | 15,29 | 62.4 | | 392 |
| | | | | | | | | |
| | И того за полдник | 370 | 8,15 | 9,87 | 83,69 | 413,85 | | |
| | И того за день | | 46,94 | 57,76 | 264,13 | 1692,74 | 141,98 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|---------------------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 8 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша гречневая с сахаром | 150 | 6,33 | 11,16 | 38,99 | 294,8 | 149 | 252 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40 | 4,71 | 9,6 | 29,9 | 192,7 | | 1 |
| | Чай | 10 | 180 | | | 15,29 | 62,4 | 392 |
| | | | | | | | | |
| | Итого за завтрак | 380 | 11,04 | 20,76 | 84,18 | 549,9 | 149 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Нарезка из свежих помидор | 50 | 0,5 | 0,1 | 2,5 | 11 | 12,35 | |
| | Суп пшеничный | 250 | 6,37 | 18,17 | 46,64 | 380,47 | 41,05 | 20 |
| | Курица в сметанном соусе | 70\30 | 21,12 | 46,66 | 0,3 | 193,66 | 0,05 | |
| | Макаронны | 130 | 4,67 | 4,32 | 35,47 | 92,7 | | 205 |
| | Кисель | 180 | 0,24 | | 24,96 | 103,35 | | 503 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 3,0 | 29,8 | 156,0 | | 1 |
| | | | | | | | | |
| | Итого за обед | 780 | 37,5 | 72,25 | 139,67 | 937,18 | 53,45 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | Рогалик с повидлом | 60 | 5,4 | 7,48 | 49,38 | 336 | 0,15 | 291 |
| | Чай | 180 | | | 15,29 | 62,4 | | 392 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | Итого за полдник | 240 | 5,4 | 7,48 | 64,67 | 398,4 | 0,15 | |
| | Итого за день | | 53,94 | 100,49 | 288,52 | 1885,48 | 202,6 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|--------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 9 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Вермишель молочная | 200 | 7,01 | 8,96 | 33,33 | 273,9 | 1,5 | 93 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40\10 | 4,71 | 9,6 | 29,9 | 192,7 | | 1 |
| | Чай | 180 | | | 15,29 | 62,4 | | 392 |
| | | | | | | | | |
| | И того за завтрак | 430 | 15,69 | 23,06 | 78,52 | 529,0 | 1,5 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,44 | 6,06 | 1,37 | 61,58 | 2,73 | |
| | Суп пшённый | 250 | 4,26 | 9,97 | 30,105 | 256,96 | 21,02 | 80 |
| | Овощное рагу с курицей | 200 | 71,62 | 9,41 | 46,27 | 358,66 | 69,7 | 57 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,24 | | 24,96 | 103,95 | 10,78 | 396 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 3,0 | 29,8 | 156,0 | | 1 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | И того за обед | 750 | 81,16 | 28,44 | 132,5 | 940,15 | 104,23 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | Яйцо вареное | 40 | 3,6 | 3,88 | 0,16 | 51,0 | 0,5 | 1124 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40\10 | 4,71 | 9,6 | 29,9 | 192,7 | | 1 |
| | Кофейный напиток | 180 | | | 15,29 | 62,4 | | 250 |
| | | | | | | | | |
| | И того за полдник | 270 | 8,31 | 13,48 | 54,35 | 306,1 | 0,5 | |
| | И того за день | | 105,16 | 64,98 | 256,37 | 1775,25 | 106,23 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|----------------------------|--------------------------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 10 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная молочная | 200 | 7,81 | 10,6 | 32,83 | 273,15 | 1,5 | 94 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 40\10 | 4,71 | 9,6 | 29,9 | 192,7 | | 1 |
| | Чай | 180 | | | 15,29 | 62,4 | | 392 |
| | | | | | | | | |
| | И того за завтрак | 420 | 12,45 | 12,4 | 77,92 | 439,55 | 1,5 | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Салат морковный | 60 | 1,04 | 4,79 | 7,59 | 46,04 | 4 | 41 |
| | Щи со сметаной | 250\10 | 4,45 | 10,92 | 25,05 | 211,51 | 45,05 | 07 |
| | Биточки куриные | 60 | 15,3 | 14,73 | 8,39 | 219,44 | | 285 |
| | Каша пшенная с томатным соусом | 130\30 | 4,29 | 8,91 | 25,07 | 193,0 | 3 | 211 332 |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,24 | | 24,96 | 103,35 | 10,78 | 356 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 3,0 | 29,8 | 156,0 | | 1 |
| | | | | | | | | |
| | И того за обед | 780 | 29,92 | 42,35 | 120,86 | 929,34 | 62,83 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | |
| | Оладьи со сгущенным молоком | 60\20 | 4,5 | 6,8 | 55,07 | 331,56 | | . |
| | Чай | 180 | | | 15,29 | 62,4 | | 392 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | И того за полдник | 260 | 4,5 | 6,8 | 70,36 | 393,96 | | |
| | Итого за день | | 46,87 | 61,55 | 269,14 | 1762,85 | 64,33 | |