



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
	Итого 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
	Итого 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
	Итого за полдник	250	12.52	12.58	46.98	348.86	0.15	
	Итого 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
	И того 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
	И того 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
	И того за полдник	250	5.4	7.48	64.68	398.4	0.42	
	И того 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	
	Макароньы	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
	Итого 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
	Итого 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
	Итого за полдник	270	8,31	13,48	54,35	306,1	0,5	
	Итого 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	