

«Утверждаю»

Директор МКОУ СОШ №6

С.Октябрьского

Щербакова Н.В.

« 17 » 2022 г.



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 2022-2023 год.

Майский муниципальный район

Осень-Зима

2 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры (технологическая карта)
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
	Каша пшениная молочная	200	7.03	9.13	37.01	258.33	2.0	
	Хлеб пшеничный с маслом	20\10	1.68	8.46	9.84	122.22		
	Какао на молоке	180	3.48	3.35	20.64	126.63	1.0	
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0,2	9.76	47.3		
	Итого за завтрак:	430	13.81	21.14	77.25	554.5	3.0	
Второй завтрак								
	<i>яблоко</i>	10	0,4	0,4	9,8	44,4	10	
ОБЕД								
	Капуста тушеная	50	1.0	2.0	5.99	45.96	20,0	
	Суп «гороховый»	200	9.3	8.15	29.34	227.91	18.0	
	Тефтели рыбные	70	18.14	4.0	10.04	148.72	2.0	
	Каша гречневая(гарнир)	130	5.03	5.13	23.04	158.45		
	Томатный соус	20	0.27	4.01	3.87	52.65	1.52	
	Компот из сухофруктов	180	0.24		24.67	99.64	10.78	
	Хлеб ржаной	20	2.6	0.6	8.0	47.8	0.46	
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	70.98		
	Итого за обед:	700	39.01	24.19	119.59	852.11	51,76	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Каша рисовая молочная	200	6.03	8.13	28.96	213.13	2.0	
	Хлеб с повидлом	20\10	1.65	0.2	16,16	73,04		38
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,32		40
	Чай	180			15.0	60.0		
	Итого за полдник:	430	9.3	8.53	69.88	393.49	2.0	
	Итого за день:	1660	62,52	54,26	276,52	1844,5	56,76	

3 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры (технологическая карта)
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
	Вермишель молочная	200	6.03	8.13	30.96	221.13	2.0	
	Хлеб пшеничный с маслом	20\10	1.68	8.46	9.84	122.22		
	Кофейный напиток	180	0.12	0.1	16.42	67.06		
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0,2	9.76	47.3		
	Итого за завтрак:	430	9.45	16.89	66.98	457.73	2.0	
Второй завтрак								
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	
ОБЕД								
	Морковь тушеная	50		2.0	5.99	41.96	4.0	
	Суп с клецками на курином бульоне	200	5.3	9.15	29.34	220.91	18.0	
	Куры отварные	70	16.0	17.0		217.0		
	Картофельное пюре	130	5.03	6.13	30.04	195.45	36.0	
	Компот из сухофруктов	180	0.24		24.67	99.64	10.78	
	Хлеб ржаной	20	2.6	0.6	8.0	47.8	0.46	
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	70.98		
	Итого за обед:	680	31.6	35.18	112.68	893.74	69.24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Каша пшенная с сахаром	150	6.03	6.13	38.03	231.41		
	Какао на молоке	180	3.48	3.35	20.64	126.63	1.0	
	Хлеб с повидлом	20\10	1.65	0.2	16,16	73,04		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,32		
	Итого за полдник:	380	12.78	9.88	84.59	478.4	1.0	
	Итого за день:	1590	54,23	62,35	274,05	1874,27	71,24	

5 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры (технологическая карта)
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
	Каша молочная ячневая	200	6.03	8.13	30.01	217.33	2.0	
	Хлеб пшеничный с маслом	20\10	1.68	8.46	9.84	122.22		
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0,2	9.76	47.3		
	Чай	180			15.0	60.0		
	Итого за завтрак:	430	9.33	16.79	64.61	446.87	2.0	
Второй завтрак								
	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	
ОБЕД								
	Морковь тушеная	50		2.0	5.99	41.96	4.0	
	Борщ со сметаной	205	2.56	9.17	21.0	176.77	31.04	
	Котлета куриная	70	15.71	3.02	7.79	121.18	3.0	
	Каша гречневая(гарнир)	130	5.03	5.13	23.04	158.45		
	Томатный соус	20	0.27	4.01	3.87	52.65	1.52	
	Компот из сухофруктов	180	0.24		24.67	99.64	10.78	
	Хлеб ржаной	20	2.6	0.6	8.0	47.8	0.46	
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	70.98		
	Итого за обед:	705	28.84	24.23	109.0	769.43	49.8	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Булочка с повидлом	50	5.14	9.15	32.43	232.63	0.22	
	Каша пшенная молочная	200	7.03	9.13	37.01	258.33	2.0	
	Чай	180			15.0	60.0		
	Итого за полдник:	430	12.17	18.28	84.44	550.96	2.22	
	Итого за день:	1665	50,74	59,7	267,85	1811,66	64,02	

7 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры (технологическая карта)
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
	Яйцо вареное	40	5.0	4.2	0.4	59.4	0.2	
	Каша пшенная	150	6.03	6.13	33.04	211.45		
	Томатный соус	20	0.27	4.01	3.87	52.65	1.52	
	Хлеб пшеничный с маслом	20\10	1.68	8.46	9.84	122.22		
	Чай	150			9.97	39.8		
	Чай	180			15.0	60.0		
	Итого за завтрак:	440	14.6	23.0	71.91	553.04	1.72	
Второй завтрак								
	<i>яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	
ОБЕД								
	Суп вермишелевый	200	3.3	8.15	25.34	187.91	22.0	
	Капуста тушенная с филе курицы	180	15.55	9.45	12.91	198.89	93.52	
	Компот из сухофруктов	180	0.24		24.67	99.64	10.78	
	Хлеб ржаной	20	2.6	0.6	8.0	47.8	0.46	
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	70.98		
	Итого за обед:	610	24.12	18.5	85.56	605.22	126.76	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Каша молочная ячневая	200	6.03	8.13	30.01	217.33	2.0	
	Хлеб с повидлом	20\10	1.65	0.2	16,16	73,04		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,32		
	Кофейный напиток	180	0.12	0.1	16.42	67.06		
	Итого за полдник:	430	11.42	8.63	72.35	412.75	2.0	
	Итого за день:	1580	50,54	50,53	239,62	1615,41	140,48	

9 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецептуры (технологическая карта)
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК								
	Каша молочная ячневая	200	6.03	8.13	30.01	217.33	2.0	
	Хлеб пшеничный с маслом	20\10	1.68	8.46	9.84	122.22		
	Чай	180			15.0	60.0		
	Хлеб пшеничный	20	1.62	0,2	9.76	47.3		
	Итого за завтрак:	430	9.33	16.79	64.61	446.87	2.0	
Второй завтрак								
	<i>яблоко</i>	100	0,4	0,4	9,8	44,4	10	
ОБЕД								
	Свекла тушеная	50	1.07	2.0	5.52	44.36	6.5	
	Суп рисовый	200	3.4	8.55	25.64	193.11	0.38	
	Курица в сметанном соусе	90	16.17	23.13	3.08	285.17	1.0	
	Картофельное пюре	130	5.03	6.13	30.04	195.45	36.0	
	Компот из сухофруктов	180	0.24		24.67	99.64	10.78	
	Хлеб ржаной	20	2.6	0.6	8.0	47.8	0.46	
	Хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	70.98		
	Итого за обед:	660	30.94	40.71	111.59	936,51	76.74	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
	Каша пшеничная с сахаром	150	6.03	6.13	38.03	231.41		
	Какао на молоке	180	3.48	3.35	20.64	126.63	1.0	
	Хлеб с повидлом	20\10	1.65	0.2	16,16	73,04		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,32		
	Итого за полдник:	380	12.78	9.88	84.59	478.4	1.0	
	Итого за день:	1570	53,45	67,78	270,59	1906,18	89,74	

Суточные цифры пищевых веществ и энергии, и среднее значение за 10 дней
(3-7 лет)

дни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	итого	Средне е значен ие за 10 дней
Белки	45,66	62,52	54,23	55,78	50,74	49,7	50,54	48,65	53,45	49,27	520,54	52,05
Жиры	54,08	54,26	62,35	77,03	59,7	46,45	50,53	50,19	67,78	46,64	596,01	56,9
Углево ды	247,42	276,52	274,05	258	267,85	249,87	239,62	280,84	270,59	255,47	2620,23	262,02
Ккал	1659,0 4	1844,5	1874, 27	1948 ,39	1811, 66	1616, 33	1615, 41	1969, 67	1906, 18	1638, 72	17884, 17	1788,4 1