



Демьянченко Д.А.

М.П.

«Согласовано»

Директор МуОУ
«Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»
М.П. Демьянченко



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Категория детей от 3 до 7 лет

Меню разработано с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и норм

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День первый							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Печенье	25	0,4	0,52	4,52	24,43	
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		400	9,61	18,04	51,21	412,62	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№130 2007г
		180	2,71	0	18,18	91,1	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	6,09	1,68	16,9	126,15	№66 2003г
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,84	5,78	32,94	216,4	№168 2011г
	Гуляш из отварного мяса	70	8,99	10,49	2,31	130,9	№277 2011г
	Напиток из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		625	25,32	18,55	97,42	657,75	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/15	18,1	30,8	2,4	298,23	№216 2011
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	12,49	36	№ 7 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	35	2,3	0,2	14,8	82,83	ту
		390	22,78	33,97	39,15	454,95	
Итого за первый день:		1595	60,42	70,56	205,96	1616,42	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День второй							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	6,84	10,8	34,67	263	№172 2011г
	Кофейный напиток с молоком	180	2,24	2,1	25,03	118,8	№692 2004г
		405	11,48	20,4	74,6	526,8	
Завтрак 2	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	91,8	№401 2011г
		180	5,4	4,5	7,2	91,8	
	Суп картофельный со свининой	200	2,13	2,7	21,34	153	№89 2007г
	Котлета мясная	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№202 2001г
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	8,69	32,5	205,19	№204 2011г
	Напиток из сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		625	24,27	24,99	103,34	753,03	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
		380	19,9	16,73	41,41	443,39	
Итого за второй день:		1590	61,05	66,62	226,55	1815,02	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День третий							
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	154,8	№397 2011г
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	12,49	36	№ 7 2011г
		415	17,44	23,84	80,34	612,1	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№130 2007г
		180	2,71	0	18,18	91,1	
Обед	Щи с картофелем со сметаной	200	8,32	19,83	11,35	134,4	№61 2011
	Котлета рыбная	70	10,59	6,47	4,17	117	№248 2011г
	Рис отварной	130	3,6	4,6	40,2	213	№168 2011г
	Напиток из изюма	180	0,34	0,08	21,65	67,98	№401 2008г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		625	26,15	31,48	95,44	627,98	
Уплотнённый полдник	Рагу овощное со свиной	200	3,89	7,26	18,79	297,94	№331 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Булочка домашняя	50	4,64	6,26	26,96	179	№469 2011г
		430	8,59	13,54	55,21	514,83	
Итого за третий день:		1615	54,89	68,86	249,17	1846,01	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День четвёртый							
Завтрак 1	Масло сливочное порционное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	
	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	180/5	6,23	8,82	24,39	200,7	№84 2004г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
		405	11,3	18,66	53,6	434,7	
Завтрак 2	Яблоко	100	2,71	0	18,18	91,1	
		100	2,71	0	18,18	91,1	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,59	4,08	13,53	128,8	№76 2011г
	Печень тушеная в сметане	70	13,94	14,18	5,22	147,7	2003г
	Картофельное пюре	130	3,4	53,35	20,52	152,5	№321 2011г
	Напиток из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		625	22,33	72,21	84,54	613,3	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011 г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,12	0,02	10,2	41	№393 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
		380	19,96	16,73	42,15	446,5	
Итого за четвёртый день:		1630	56,3	107,6	198,47	1585,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
1 неделя День пятый							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Яйцо куриное варёное	40	2,39	2,16	0,13	29,64	№213 2011г
	Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	6,21	7,47	25,09	192	№179 2011г
		445	11,06	17,15	49,58	404,53	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№399 2011г
		180	2,71	0	18,18	91,1	
	Солянка по домашнему с птицей (кура)	200	2,4	4,6	19,29	132	№157 2004г
	Плов с птицей (кура)	170	18,36	17,33	32,13	299,4	№443 2004г
	Икра свекольная	50	0,27	1,41	1,77	20,88	№54 2011г
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		645	24,78	23,84	90,29	625,82	
Уплотнённый полдник	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Манник	50	3,6	7,04	20,62	145,45	№274 2004г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		415	12,71	17,26	67,21	459,64	
Итого за пятый день:		1620	51,26	58,25	225,26	1581,09	
Среднее значение за пять дней:		1609	56,784	74,378	221,082	1688,828	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День первый							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Печенье	25	0,4	0,52	4,52	24,43	
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,01	10,8	34,67	263	№172 2011г
	Чай с сахаром	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
		400	12,18	20,96	53,6	450,43	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№399 2011г
		180	2,71	0	18,18	91,1	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,59	4,08	13,53	128,8	№76 2011г
	Макаронные изделия отварные	130	4,69	8,69	32,5	205,19	№204 2011г
	Гёфтели мясные с соусом	50/20	6,02	6,16	5,67	137,34	№286 2012г
	Компот из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		625	15,7	19,53	96,97	655,63	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный с зеленым горошком	150/15	18,1	30,8	2,4	298,23	№216 2011
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	12,49	36	№ 7 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
		385	22,78	33,97	39,15	443,12	
Итого за первый день:		1570	53,37	74,46	207,9	1640,28	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День второй							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	6,21	7,47	25,09	192	№179 2011г
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	154,8	№397 2011г
		405	12,28	18,16	55,81	491,8	
Завтрак 2	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	91,8	№399 2011г
		180	5,4	4,5	7,2	91,8	
Обед	Борщ с картофелем и сметаной	200	4,7	6,1	16,1	114,22	№57 2011 г
	Печень тушеная в сметане	70	13,94	14,18	5,22	147,7	2003г
	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,84	5,78	32,94	216,4	№168 2011г
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		630	29,23	26,56	91,36	651,86	
Уплотнённый полдник							
	Жаркое по-домашнему	200	10,93	15	20,91	349,5	№66 2003г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Булочка домашняя	50	4,64	6,26	26,96	178	№469 2011г
	430	15,63	21,28	57,33	565,39		
Итого за второй день:		1645	62,54	70,5	211,7	1800,85	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День третий							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Суп молочный с макаронными изделиями	180/5	5,43	5,04	16,41	152,94	№ 93 2011г
	Сыр порционный	10	2,32	2,95	12,49	36	№ 7 2011г
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
		415	10,21	15,51	53,26	371,83	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	№399 2011г
		180	2,71	0	18,18	91,1	
Обед	Суп картофельный с яйцом	200	9,2	4,48	14,24	149	№140 2004г
	Капуста тушеная	130	2,68	4,2	12,25	97,63	№336
	Биточек мясной	70	13,7	13,1	12,4	221,3	№282 2011г
	Напиток из изюма	180	0,34	0,08	21,65	67,98	№401 2008г
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		625	29,22	22,36	78,61	631,51	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожная с фруктовым соусом	140/30	17,54	16,51	17,15	334,5	№237 2011 г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
		380	19,9	16,73	41,41	443,39	
Итого за третий день:		1510	62,04	54,6	191,46	1537,83	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День четвёртый							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Кофейный напиток	180	2,24	2,1	25,03	118,8	№692 2004г
		405	13,69	19,8	77,06	540,1	
Завтрак 2	Яблоко	100	2,71	0	18,18	91,1	
		100	2,71	0	18,18	91,1	
Обед	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200	5,52	4,36	10,83	104,64	№202 2005г
	Ежики мясные с соусом	120/50	14,3	16,7	32,1	297,1	№450 1996г
	Напиток из ягод с/м	180	0,1	0,1	27,2	88,7	№394 2004г
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
	Икра морковная	50	0,45	2,35	2,95	34,8	№54 2011г
		650	23,67	24,01	91,15	620,84	
Уплотнённый полдник	Пюре картофельное	130	3,38	53,33	20,51	152,8	№321 2011г
	Суфле рыбное	70	13,7	13,1	12,4	221,3	2004г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,12	0,02	10,2	41	№393 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
		410	19,5	66,65	57,91	486,1	
Итого за четвёртый день:		1560	59,57	110,46	244,3	1738,14	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
2 неделя День пятый							
Завтрак 1	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	74	№ 6 2011г
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71	ту
	Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	180/5	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с сахаром и молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	№394 2011г
		405	14,12	20,04	66,34	510,3	
Завтрак 2	Сок яблочный	180	2,71	0	18,18	91,1	
		180	2,71	0	18,18	91,1	
Обед	Суп вермишелевый с птицей (курица)	200	2,2	4,6	31,11	152,2	
	Овощи тушеные с птицей (курица)	200	10,37	8,67	18,15	181,72	№302 2011
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0,45	0	19,03	77,94	№639 2004
	Хлеб ржаной	45	3,3	0,5	18,07	95,6	ту
		625	16,32	13,77	86,36	507,46	
Уплотнённый полдник	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	9,05	10,2	37,13	276,3	№177 2011г
	Чай с низким содержанием сахара	180	0,06	0,02	9,46	37,89	№392 2011г
	Манник	50	3,6	7,04	20,62	145,45	№274 2004г
		410	12,71	17,26	67,21	459,64	
Итого за пятый день:		1630	45,86	51,07	238,09	1568,5	
Среднее значение за пять дней :		1588	56,676	72,218	218,69	1657,12	
Среднее значение за десять дней :		1598,5	57,2824	74,9108	219,4682	1683,7478	