



«Утверждаю»
Директор школы _____ М.Д.Филина
31.08.2020

**Примерное десятидневное меню для организации
питания для воспитанников
МКОУ «Павлохуторская СШ № 12»
(структурное дошкольное подразделение)
3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
1 день. Понедельник							
завтрак							
	Омлет натуральный	100	8,6	13,4	2,3	163,1	307
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/6/5	5,06	7	14,62	145	290
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	508
итого		321	16,86	23,4	39,42	437,7	
2-ой завтрак							
	Яблоко свежее	100	0,2	0,2	3,9	18,8	21
итого		100	0,2	0,2	3,9	18,8	
обед							
	Салат из моркови	50	0,6	5,1	4,6	66	19
	Щи из св.капусты на к/б	180	3,6	4,68	6,66	87,66	84
	Тефтели мясные в томатном соусе	70	8,98	9,49	7,31	150,5	77
	Макароны отварные с маслом	130	4,9	0,6	25,2	125,6	297
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	115
итого		648	21,03	20,37	80,77	594,86	
полдник							
	Манник со сгущенным молоком	50/25	4,29	8,22	24,07	145,3	77
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	503
	Сухари	25	4,0	0,25	17,5	83,88	34
итого		280	8,39	8,47	55,07	283,18	
Итого за день:			46,48	52,44	179,16	1334,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
2 день. Вторник							
завтрак							
	Каша пшенная молочная	180	7,02	8,55	32,22	255,24	273
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/6/5	5,06	7	14,62	145	290
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	504
<i>итого</i>		401	12,17	15,55	60,52	455,14	
2-ой завтрак							
	Банан свежий	100	2	0,67	28	128	16
<i>итого</i>		100	2	0,67	28	128	
обед							
	Салат из свежих помидор	50	0,5	5,1	1,8	55	30
	Суп фасолевый на к/б	180	4,14	1,89	13,59	87,12	99
	Запеканка из говяжьей печени	60	8,23	4,71	6,43	110,57	294
	Рис отварной с маслом	130	3,2	5,3	29,3	177,3	419
	Соус овощной	30	1,47	1,01	1,22	23,3	717
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,5	114
<i>итого</i>		698	22,79	18,76	104,09	688,89	
полдник							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/15	12,21	12,95	18,9	244,23	319
	Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	54	503
<i>итого</i>		270	12,31	12,95	32,4	298,23	
Итого за день:			49,27	47,93	225,01	1570,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
3 день. Среда							
завтрак							
	Каша манная жидкая	180	5,58	6,75	27,81	193,86	268
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/6/5	5,06	7	14,62	145	290
	Кофейный напиток	180	5,3	4,6	17,5	134,1	514
итого		401	15,94	18,35	59,93	472,96	
2-ой завтрак							
	Груша свежая	100	0,53	0,4	13,73	61,33	18
итого		100	0,53	0,4	13,73	61,33	
обед							
	Салат из свежих огурцов	50	0,4	5,1	1	51	36
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	180	2,97	1,98	14,67	87,84	100
	Капуста тушеная с мясом	180	3,2	5,28	24,75	120	21
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,5	114
итого		658	11,82	13,11	92,17	494,44	
полдник							
	Йогурт	125	3,63	3,13	13,75	97,5	536
	Печенье	25	1,9	2,45	18,6	104,25	609
итого		150	5,53	5,58	32,35	201,75	
Итого за день:			33,82	37,44	198,18	1230,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
4 день. Четверг							
завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	180	6,48	8,46	25,92	205,56	272
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/6/5	5,06	7	14,62	145	290
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	504
<i>итого</i>		401	11,63	15,46	54,22	405,46	
2-ой завтрак							
	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	20
<i>итого</i>		100	0,9	0,2	8,1	43	
обед							
	Салат из свежей капусты	50	1,1	5,1	4,6	68	1
	Суп рисовый на к/б	180	8,12	5,98	2,21	136,17	630
	Рыба тушеная с овощами	70	2,44	2,77	4,97	58,56	625
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	434
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,5	114
<i>итого</i>		678	20,06	20,48	71,61	601,73	
полдник							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	70/15	10,3	9,9	23,8	364,46	326
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Вафли	25	0,7	0,85	19,3	87,5	607
<i>итого</i>		290	11,45	10,75	67,4	550,96	
Итого за день:			44,04	46,89	201,33	1601,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
5 день. Пятница							
завтрак							
	Суп вермишелевый молочный	180	3,96	3,53	5,42	107,98	781
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/6/5	5,06	7	14,62	145	290
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	508
<i>итого</i>		395	8,56	21,13	36,62	409,98	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
<i>итого</i>		180	0,9	0,18	18,18	82,8	
обед							
	Салат из свежих помидор	50	0,5	5,1	1,8	55	30
	Суп овощной на к/б	180	3,33	4,41	8,37	90,9	95
	Котлета рубленая из птицы	60	11,22	2,36	9,33	103	305
	Каша гречневая с маслом	130	3,12	3,99	32,67	178,53	323
	Соус овощной	30	1,47	1,01	1,22	23,3	717
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	115
<i>итого</i>		668	22,59	17,37	90,39	615,83	
полдник							
	Кисель	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,17	9,83	47	114
<i>итого</i>		220	2,93	0,17	38,83	169	
Итого за день:			34,98	38,85	184,02	1277,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
6 день. Понедельник							
завтрак							
	Каша «Дружба» молочная	180	4,77	10,53	22,59	203,58	266
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	199
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	508
<i>итого</i>		395	9,37	28,13	53,79	505,58	
2-ой завтрак							
	Яблоко свежее	100	0,2	0,2	3,9	18,8	21
<i>итого</i>		100	0,2	0,2	3,9	18,8	
обед							
	Салат из свеклы	50	0,8	2,8	4,2	44,5	51
	Суп с рыбными консервами	180	6,64	5,2	11,56	119,7	159
	Плов из отварной птицы	150	11,4	11,4	27,1	256,4	411
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,5	114
<i>итого</i>		628	24,09	20,15	94,61	656,2	
полдник							
	Блинчики со сгущенным молоком	80/15	5,14	6,16	39,44	228,57	50
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	504
	Вафли	25	0,7	0,85	19,3	87,5	607
<i>итого</i>		300	5,93	7,01	72,42	370,97	
<i>Итого за день:</i>			39,59	55,49	224,72	1551,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдов	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
7 день. Вторник							
завтрак							
	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,3	9,36	22,5	200,16	66
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	199
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	504
	итого	395	7,79	23,96	44,88	427,46	
2-ой завтрак							
	Банан свежий	100	2	0,67	28	128	16
	итого	100	2	0,67	28	128	
обед							
	Салат из свежих огурцов	50	0,4	5,1	1	51	36
	Борщ с капустой на к/б	180	3,69	4,68	9,9	100,17	76
	Запеканка из говяжьей печени	60	8,23	4,71	6,43	110,57	294
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	434
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	115
	итого	638	18,42	20,87	62,41	530,24	
полдник							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	70/20	12,21	12,95	18,9	244,23	319
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Сухари	25	4,0	0,25	17,5	83,88	34
	итого	295	16,66	13,2	60,7	427,11	
Итого за день:			44,87	58,7	195,99	1512,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдов	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
8 день. Среда							
завтрак							
	Каша геркулесовая молочная	180	6,48	8,46	25,92	205,56	272
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	199
	Кофейный напиток	180	5,3	4,6	17,5	134,1	514
итого		395	13,18	27,66	52,12	512,06	
2-ой завтрак							
	Груша свежая	100	0,533	0,4	13,733	61,333	18
итого		100	0,53	0,4	13,73	61,33	
обед							
	Салат из свежих помидор	50	0,5	5,1	1,8	55	30
	Суп полевой на к/б	180	7,69	8,1	19,62	181,8	218
	Куриная подлива	60	10,61	8,55	2,72	129,94	56
	Макаронны отварные с маслом	130	4,9	0,6	25,2	125,6	297
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,5	114
итого		668	28,95	23,1	101,09	727,94	
полдник							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	70/15	10,3	9,9	23,8	364,46	326
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,09	0	13,68	54,9	504
итого		265	10,39	9,9	37,48	419,36	
Итого за день:			53,05	61,06	204,42	1720,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
9 день. Четверг							
завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,95	7,74	29,16	206,46	274
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	199
	Какао с молоком	180	3,2	3	22,5	129,6	508
<i>итого</i>		395	9,55	25,34	60,36	508,46	
2-ой завтрак							
	Апельсин свежий	100	0,9	0,2	8,1	43	20
<i>итого</i>		100	0,9	0,2	8,1	43	
обед							
	Салат из моркови с яблоком	50	0,54	0,1	5,17	24,24	38
	Суп гороховый на к/б	180	4,14	1,89	13,59	87,12	99
	Котлета рыбная	60	8,31	1,29	5,74	67,8	351
	Капуста тушеная	130	4,8	4,7	5,1	81,9	428
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	115
<i>итого</i>		638	21,19	8,66	60,48	409,96	
полдник							
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	306
	Кисель	200	1,4	0	29	122	516
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,5	114
<i>итого</i>		270	8,8	4,85	44,05	255,5	
Итого за день:			40,44	39,05	172,99	1216,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ ТК
			Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр		
10 день. Пятница							
завтрак							
	Каша манная жидкая	180	5,58	6,75	27,81	193,86	268
	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	1,4	14,6	8,7	172,4	199
	Кофейный напиток	180	5,89	5,11	19,44	149	514
<i>итого</i>		395	12,87	26,46	55,95	515,26	
2-ой завтрак							
	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	537
<i>итого</i>		180	0,9	0,18	18,18	82,8	
обед							
	Салат из свежей капусты	50	1,1	5,1	4,6	68	1
	Рассольник «Ленинградский» на к/б	180	1,76	5,98	12,09	109,74	139
	Голубцы ленивые	60	5,06	4,97	2,4	75	377
	Картофельное пюре	130	2,7	5,7	14,2	119,6	434
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	24,3	99	527
	Хлеб ржаной	38	2,5	0,5	12,7	66,1	115
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,25	14,75	70,5	114
<i>итого</i>		668	15,87	22,5	85,04	607,94	
полдник							
	Йогурт	125	3,63	3,13	13,75	97,5	536
	Печенье	25	1,9	2,45	18,6	104,25	609
<i>итого</i>		150	5,53	5,58	32,35	201,75	
<i>Итого за день:</i>			35,17	54,72	191,52	1407,75	