

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ № 19

Е.А. Четырева

Приказ № 35 от «24» 08 2021 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся в возрасте от 3 до 7 лет

дошкольной разновозрастной группы

МБОУ СОШ № 19 с.Бродово

Горноуральского городского округа

День первый							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,22	6,58	31,24	209,2	3
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	138,73	227
Итого за завтрак	Хлеб с маслом	40/10	3,2	11	20,8	176	460
	Напиток из шиповника	400	11,02	18,88	63,54	523,93	69
Второй завтрак		150	0,525	0,225	13,725	58,5	496
Итого за второй завтрак	Рассольник Ленинградский	150	0,525	0,225	13,725	58,5	
	Тефтели из говядины	250/10	1,97	5,1	13,4	138,34	100
	Соус томатный	60	7,89	5,66	5,42	128,11	348
	Греча рассыпчатая	50	0,55	1,64	2,29	31,97	419
	Хлеб ржано-пшеничный	100	3,75	3,84	6,55	115,7	202
	Хлеб из муки пшеничного первого сорта	30	1,1	1,2	25,1	26,3	ПРОМ
	Компот из смеси сухофруктов	30	2,4	0,3	14,5	71	ПРОМ
	Зеленый горошек (консер.)	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Сок в ассортименте	50	1,5	1,9	2,65	64,58	157
	Итого за обед	520	19,76	19,74	90,01	660	
Полдник	Фрукт	200	1	0,2	20,2	86	501
	Печенье в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	56,14	82
Итого за полдник		50	8,2	4,6	26,4	39,2	40
		350	9,6	5,2	56,4	181,34	
Итого за день		0					
		1420	40,905	44,045	223,675	1423,77	

День второй

День второй							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	31,6	9,2	25,3	350	279
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	188	465
	Хлеб с сыром и маслом	40/15/5	6,9	9,1	9,9	141	64
Итого за завтрак							
Второй завтрак	Напиток из шиповника	200	41,3	20,8	48,8	679	
		150	0,525	0,225	13,725	58,5	496
Итого за второй завтрак							
Обед		150	0,525	0,225	13,725	58,5	
	Шш из свежей капусты						
	Салат из отварной свеклы с сыром	250/10	1,58	4,5	5,77	129,87	104
	Рыба с овощами в сметанном соусе	50	1,55	4,2	3,5	121,79	32
	Макароны отварные	100/50	18,95	5,3	2,01	340,08	295
	Компот смеси сухофруктов	150	6,16	6,16	29,86	192,7	36/408
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	200	0,6	0,1	20,1	84	495
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	ПРОМ
		30	1,1	0,2	9,9	44	ПРОМ
		460	32,34	20,76	85,64	983,44	
Полдник	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за полдник	Булочка домашняя	60	42	67	27,8	223	542
		260	42,2	67,1	37,1	261	
Итого за ужин							
		0		0			

Третий день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Омлет натуральный	130	11,2	12,6	2,8	170	3
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	268
	Хлеб с маслом	40/10	3,2	11	20,8	176	462
Итого за завтрак							
Второй завтрак	Напиток из шиповника	330	17,7	26,5	37,4	440	
		150	0,525	0,225	13,725	58,5	496
Итого за второй завтрак							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	150	0,525	0,225	13,725	58,5	
	Капуста тушеная	250/10	3,85	4,52	10,05	148,98	95
	Гуляш из говядины	200	4,08	7,36	15,78	154	380
	Кукуруза сладкая (консер.)	60	9,35	8,5	2,1	133,1	327
		50	1,5	1,9	2,65	64,58	157
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
Итого за обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	ПРОМ
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	44	ПРОМ
Полдник	Молоко кипяченое	570	22,88	22,88	75,08	699,66	
Итого за полдник	Шалыга наливная	200	5,8	5,3	9,1	127,9	469
		60	6,57	4,19	24,16	121,34	538
		260	12,37	9,49	33,26	249,24	
Итого за день			0	0			
		1310	53,475	59,095	159,465	1447,4	

День четвертый

День четвертый							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	6,04	9,9	32,62	215,9	3
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,5	13,6	188	234
	Хлеб с повидлом	40/20/5	1,6	3,8	23,4	78,52	465
Итого за завтрак		200	10,44	16,2	69,62	482,42	72
Второй завтрак	Напиток из шиповника	150	0,525	0,225	13,725	58,5	
Итого за второй завтрак		150	0,525	0,225	13,725	58,5	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	2,67	7,98	16,75	153,13	116
	Рис отварной	100	2,4	3,25	25,16	124,31	205
	Котлета из мяса птицы в томатном соусе	70/50	11,35	8,34	8,5	204,4	372
	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1	3,15	4,15	57,39	42
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	ПРОМ
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	44	ПРОМ
Поддник	Кисель	200	0,1		28,3	60	484
	Ватрушка с творогом	60	6,3	6,5	19,9	113,58	531
Итого за полдник		260	6,4	6,5	48,2	173,58	
Итого за День		1020	38,885	46,245	230,605	1452,73	

День пятый

		День пятый						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл								
							3	
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	100/20/5	8,47	13,4	21,4	260	259	
	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	64,14	267	
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	
	Хлеб с маслом	40/10	3,2	11	20,8	176	69	
Итого за завтрак		220	17,52	29,6	56,15	594,14		
Второй завтрак	Напиток из шиповника	150	0,525	0,225	13,725	58,5	496	
Итого за второй завтрак		150	0,525	0,225	13,725	58,5		
Обед	Суп гороховый	250/10	7,47	3,67	16,2	229,64	128	
	Пюре картофельное	150	3,2	4,68	9,1	191,58	377	
	Кура отварная в сметанном соусе	70/50	16,7	16,57	1,41	290,82	366/408	
	Зеленый горошек (консер.)	50	1,5	1,9	2,65	64,58	157	
	Компот из сухофруктов (смесь)	200	0,6	0,1	20,1	84	495	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	44	ПРОМ	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	ПРОМ	
Итого за обед		460	32,97	27,42	73,86	975,62		
Полдник	Сок в ассортименте	200	1	0,2	20,2	64,42	501	
	Ватрушка с картофелем	60	8,86	15,28	24,98	139,6	531	
	Фрукт в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	56,14	82	
Итого за полдник		360	10,26	15,88	54,98	260,16		
Итого за день		1190	61,275	73,125	198,715	1888,42		

День шестой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на 100г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200/5	6,9	10,4	25	168,8	213
	Чай с молоком	200	3,12	3,24	17,7	138,73	460
	Хлеб с маслом	40/10	3,2	11	20,8	176	69
Итого за завтрак							
Второй завтрак	Напиток из шиповника	200	13,22	24,64	63,5	483,53	
Итого за второй завтрак		150	0,525	0,225	13,725	58,5	496
	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,22	2,6	13,42	178,95	115
	Котлета из мяса птицы в томатном соусе	70/50	11,55	11,37	7,41	226,17	372/408
	Салат из свеклы с сыром	50	1,55	4,3	3,5	121,89	32
	Макаронны отварные	150	6,16	6,16	29,86	147,51	256
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	ПРОМ
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	44	ПРОМ
Итого за обед							
Полдник	Кисель	460	25,58	25,03	98,69	873,52	
	Шангя наливная	200	0,1		28,3	59,22	484
	Фрукт в ассортименте	60	6,57	4,19	24,16	121,34	538
Итого за полдник							
		100	0,4	0,4	9,8	56,14	82
Итого за день							
		360	7,07	4,59	62,26	236,7	
		1170	46,395	54,485	238,175	1652,25	

День седьмой							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	200/5	6,6	9	20,6	148,5	3
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	140
	Хлеб с маслом	40/10	3,2	11	20,8	176	462
						176	69
Итого за завтрак		200	13,1	22,9	55,2	418,5	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	150	0,525	0,225	13,725	58,5	496
Итого за второй завтрак		150	0,525	0,225	13,725	58,5	
Обед	Свекольник	250/10	2,05	4,75	10,72	186,4	98
	Плов	180	14,58	14,67	30,78	353,2	330
	Кукуруза отварная (консер.)	50	1,5	1,9	2,65	64,58	157
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	44	ПРОМ
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	ПРОМ
Итого за обед		490	22,23	21,92	88,65	803,18	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	127,9	469
	Пирожок с капустой	60	4,52	5,23	20,78	131,7	531/552
Итого за полдник		260	10,32	10,53	29,88	259,6	
Итого за день		1100	46,175	55,575	187,455	1539,78	

День восьмой

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая Детская (на весь День), 300мл							
	Каша из овсяных хлопьев *Геркулес* жидкая	200/5	6,6	11	25,64	210,6	232
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,5	13,6	188	465
	Хлеб с сыром и маслом	40/15/5	6,9	9,1	9,9	141	64
		200	16,3	22,6	49,14	539,6	
Итого за завтрак	Напиток из шиповника	150	0,525	0,225	13,725	58,5	496
		150	0,525	0,225	13,725	58,5	
Итого за второй завтрак	Суп картофельный с рыбой	250/10	11,07	3,92	16,07	153,75	120
	Капуста тушеная	200	4,08	7,36	15,78	154	380
	Рыба запеченная с овощами в сметанном соусы	100/50	10,22	9,64	5,61	340,08	295/408
	Салат из свеклы с сыром	50	1,55	4,2	3,5	121,89	32
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	ПРОМ
Обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	44	ПРОМ
		510	31,02	25,72	85,46	968,72	
	Сок в ассортименте	200	1	0,2	20,2	86	501
	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	18,6	112,7	531
Итого за полдник		260	4,5	1,6	38,8	198,7	
		0		0		0	
Итого за День		1120	52,345	50,145	187,125	1765,52	

День Девятый

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл								
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		Каша пшенинная молочная жидкая	200/5	5,46	6,2	25,8	227	3
		Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	230
		Хлеб с маслом	40/10	3,2	11	20,8	176	462
Итого за завтрак			200	11,96	20,1	60,4	497	69
Второй завтрак		Напиток из шиповника	150	0,525	0,225	13,725	58,5	496
Итого за второй завтрак			150	0,525	0,225	13,725	58,5	
Обед		Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	2,67	7,98	16,75	153,13	116
		Жаркое по домашнему	220	22,4	14	0,14	411,36	328
		Зеленый горошек (консерв.)	50	1,5	1,9	2,65	64,58	157
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	ПРОМ
Итого за обед		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	44	ПРОМ
Полдник		Чай с сахаром	530	30,67	24,48	64,04	828,07	
		Пирожок с рисом и мясом	200	0,2	0,1	9,3	38	457
Итого за полдник			60	7,68	4,79	21,15	211,29	531/569
			260	7,68	4,79	21,15	211,29	
Итого за день			0	0	0	0	0	
			1140	50,835	49,595	159,315	1594,86	

День Десятый

		День Десяти					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая Детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	100/20/5	8,47	13,4	21,4	260	3
	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	64,14	259
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	188	267
	Хлеб с повидлом	40/10/5	1,6	3,8	23,4	78,52	465
Итого за завтрак		220	15,42	22	58,55	590,66	72
	Напиток из шиповника	150	0,525	0,225	13,725	58,5	496
Итого за второй завтрак		150	0,525	0,225	13,725	58,5	
	Суп овощной	250/10	1,72	4,52	8,95	121,73	117
Обед	Пюре картофельное	150	3,2	4,68	9,1	121,4	377
	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1	3,15	4,15	57,39	42
	Кура отварная в сметанном соусе	70/50	16,65	16,57	1,41	221,85	366/408
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	44	ПРОМ
Итого за обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	ПРОМ
		460	26,67	29,52	68,11	721,37	
Полдник	Кисель	200	0,1		28,3	60	484
Итого за полдник	Булочка домашняя	60	42	6,7	27,8	162,7	542
		260	42,1	6,7	56,1	222,7	
Итого за день		0	0	0	0	0	
		1090	84,715	58,445	196,485	1593,23	