

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся в возрасте от 1 до 3 лет

дошкольной разновозрастной группы

МБОУ СОШ № 19 с.Бродово

Горноуральского городского округа

Приказ № 38 от «04» 04 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 19
Е.А. Четырева



День первый

День первый							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая Детская (на весь день), 200мл							
3							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180/5	5,6	5,92	28,14	209,2	184
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,36	126,67	460
	Хлеб с маслом	30,окт	1,6	11	10	163	69
Итого за завтрак		446,79	8,64	18,09	48,5	498,87	
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	Рассольник Ленинградский	200/10	1,97	5,1	13,4	138,34	100
	Тефтели из говядины	60	7,89	5,66	5,42	128,11	348
	Соус томатный	30	0,55	1,64	2,29	31,97	419
	Греча рассыпчатая	100	3,75	3,84	6,55	115,7	202
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,9	1	23,9	68,3	ПРОМ
	Хлеб из муки пшеничный первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	ПРОМ
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,57	0,09	18,1	68,25	495
Итого за обед	Зеленый горошек (консер.)	50	1,5	1,9	2,65	64,58	157
		470	19,53	19,53	86,81	686,25	
	Сок в ассортименте	180	0,75	0,15	15,2	58,1	501
Полдник	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	56,14	82
Итого за полдник	Печенье в ассортименте	50	8,2	4,6	26,4	39,2	40
		330	9,35	5,15	51,4	153,44	
		0					
Итого за день		45629	38,045	42,995	200,435	1397,06	

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), 200мл							
							3
Завтрак	Запеканка творожная со стученным молоком	120/10	25,3	7,4	20,24	321	279
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,25	169,4	465
	Хлеб с сыром и маслом	30/15/5	5,2	7,8	7,4	129,7	64
Итого за завтрак							
Второй завтрак	Напиток из шиповника	180	33,02	17,45	39,89	620,1	
		150	0,525	0,225	13,725	58,5	496
Итого за второй завтрак							
Обед	Щи из свежей капусты	150	0,525	0,225	13,725	58,5	
	Салат из отварной свеклы с сыром	200/10	1,26	3,63	4,62	113,8	104
	Рыба с овощами в сметанном соусе	30	0,93	2,52	2,1	110,5	32
	Макароны отварные	75/30	14,1	3,32	1,4	240,89	295/408
	Компот смеси сухофруктов	150	6,16	6,16	29,86	192,7	36
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	180	0,54	0,09	18,1	68,25	495
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	ПРОМ
Итого за обед		20	0,9	1	23,9	68,3	ПРОМ
Полдник	Чай с сахаром	410	26,29	17,02	94,48	865,44	
Итого за полдник	Булочка домашняя	180	0,18	0,09	8,37	34,5	457
		60	42	67	27,8	223	542
Итого за ужин		240	42,18	67,09	36,17	257,5	
		0		0			

Третий день

		Третий день						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Вода питьевая Детская (на весь день), 200мл								
Завтрак	Омлет натуральный	100	8,57	9,64	2,14	136,3	3	
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,43	88,7	268	
	Хлеб с маслом	30\10	1,6	11	10	168,4	462	
							69	
Итого за завтрак								
Второй завтрак	Напиток из шиповника	280	13,14	23,25	24,57	393,4		
		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	200\10	1,44	3,54	9,52	135,8	95	
	Гуляш из говядины	150	3,3	6,1	12,15	138,7	380	
	Кукуруза сладкая (консер.)	50	7,79	7,1	1,85	135,56	327	
		30	0,85	1,08	1,51	53,91	157	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	25,1	68,25	495	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	ПРОМ	
Итого за обед								
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,9	1	23,9	68,3	ПРОМ	
	Молоко кипяченое	460	17,22	19,21	88,53	671,52		
Итого за полдник								
	Шалыга наливная	180	5,22	4,77	8,19	122,5	469	
		60	6,57	4,19	24,16	121,34	538	
Итого за день								
		1130	0	0				
			42,675	51,645	159,175	1367,26		

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), 200мл							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4,99	6,2	29,38	198,4	3
	Кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,25	12,25	164,4	234
Итого за завтрак	Хлеб с повидлом	30/15/5	1,6	3,8	20,2	73,65	465
	Напиток из шиповника	180	9,11	12,25	61,83	436,45	72
Второй завтрак		150	0,525	0,225	13,725	58,5	
Итого за второй завтрак		150	0,525	0,225	13,725	58,5	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/10	2,14	6,32	13,4	117,89	116
	Рис отварной	100	2,4	3,25	25,16	124,31	205
	Котлета из мяса птицы в томатном соусе	60/30	9,64	6,75	6,71	170,9	372/419
	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,6	1,89	2,49	34,29	42
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,1	68,25	495
Итого за обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	ПРОМ
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,9	1	23,9	68,3	ПРОМ
Полдник	Кисель	180	0,9	19,6	104,26	654,94	
	Ватрушка с творогом	60	6,3	6,5	19,9	113,58	484
Итого за полдник		240	7,2	6,5	45,39	169,22	
Итого за День		930	35,455	38,575	225,205	1319,11	
					0		

День пятый									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
Вода питьевая Детская (на весь День), 200мл									
								3	
Завтрак	Макароны отварные с сыром	80/10/5	6,15	5	17,95	243,7	259		
	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	64,14	267		
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,43	88,4	462		
	Хлеб с маслом	30,окт	1,6	11	10	168,4	69		
Итого за завтрак		44699	13,27	20,91	40,53	564,64			
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	200/10	5,98	2,94	12,96	183,5	128		
	Пюре картофельное	150	3,2	4,68	9,1	191,58	377		
	Кура отварная в сметанном соусе	70/30	16,35	14,7	0,93	271,18	366/408		
	Зеленый горошек (консер.)	30	0,85	1,08	1,51	36,91	157		
	Компот из сухофруктов (смесь)	180	0,54	0,09	18,1	68,25	495		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,9	1	23,9	68,3	ПРОМ		
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	ПРОМ		
	Итого за обед		410	30,22	24,79	81	890,72		
Полдник	Сок в ассортименте	180	0,75	0,15	15,2	58,1	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		340	10,01	15,83	49,98	253,84			
Итого за день		0		0					
		45599	54,025	61,755	185,235	1767,7			

День шестой							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая Детская (на весь день), 200мл							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	180/5	5,6	6,18	18,54	152,07	3
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,36	126,67	213
	Хлеб с маслом	30,окт	1,6	11	10	163	460
Итого за завтрак							69
Второй завтрак	Напиток из шиповника	44679	8,64	18,35	38,9	441,74	
		150	0,525	0,225	13,725	58,5	496
Итого за второй завтрак							
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	0,525	0,225	13,725	58,5	
	Котлета из мяса птицы в томатном соусе	200/10	1,78	2,18	10,74	132,35	115
	Салат из свежкы с сыром	60/30	9,64	6,75	6,71	170,9	372/419
	Макаронкы отварные	30	0,93	2,52	2,1	73,15	32
	Компот из смеси сухофруктов	100	5,7	5,7	19,71	100,64	256
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	180	0,54	0,09	18,1	68,25	4985
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	71	
Итого за обед		20	0,9	1	7,95	35	ПРОМ
Полдник	Кисель	360	21,89	18,54	79,81	651,29	
	Шаньга наливная	180	0,9		24,49	55,64	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		340	7,87	4,59	58,45	233,12	
		45529	38,925	41,705	190,885	1384,65	

День седьмой

День седьмой							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая Детская (на весь день), 200мл							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180/5	5,15	7,65	16,97	129,55	3
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,43	88,7	140
	Хлеб с маслом	30.окт	1,6	11	10	168,4	462
						168,4	69
Итого за завтрак		44679	9,72	21,26	39,4	386,65	
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	200/10	1,64	3,8	8,58	168,9	98
	Плов	150	10,84	11,2	25,42	245,78	330
	Кукуруза отварная (консер.)	30	0,85	1,08	1,51	53,91	157
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,1	68,25	495
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,9	1	7,95	35	ПРОМ
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	ПРОМ
Итого за обед		410	17,17	17,47	76,06	642,84	
Полдник	Молоко кипяченое	180	5,22	4,77	8,19	122,5	469
	Пирожок с капустой	60	4,52	5,23	20,78	131,7	531/552
Итого за полдник		240	9,74	10	28,97	254,2	
Итого за день		0	0	0	0	0	
		45479	37,155	48,955	158,155	1342,19	

День восьмой

День восьмой							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая Детская (на весь День), 200мл							
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев *Геркулес* жидкая	180/5	5,81	9,36	23,09	181,62	3
	Кофейный напиток на молоке	180	2,52	2,25	12,25	164,4	232
	Хлеб с сыром и маслом	30/15/5	5,2	7,8	7,4	129,7	465
Итого за завтрак	Напиток из шиповника	180	13,53	19,41	42,74	475,72	64
Итого за второй завтрак		150	0,525	0,225	13,725	58,5	
		150	0,525	0,225	13,725	58,5	496
	Суп картофельный с рыбой	200/10	8,89	2,89	12,86	123,35	
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	138,7	120
	Рыба запеченная с овощами в сметанном соусе	75/30	14,1	3,32	1,33	240,89	380
	Салат из свежкы с сыром	30	0,93	2,52	2,1	73,15	295/408
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,1	68,25	32
Обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	0,9	1	7,95	35	495
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	9,9	44	ПРОМ
		410	29,76	15,12	64,39	723,34	ПРОМ
	Сок в ассортименте	180	0,75	0,15	15,2	58,1	
Итого за полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,5	1,4	18,6	112,7	501
		240	4,25	1,55	33,8	170,8	531
Итого за день		0		0		0	
		980	48,065	36,305	154,655	1428,36	

День девятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 200мл							
Завтрак	Каша пшенинная молочная жидкая	180/5	4,91	5,58	23,26	163,06	3
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,43	88,7	230
	Хлеб с маслом	30.окт	1,6	11	10	168,4	462
Итого за завтрак		44679	9,48	19,19	45,69	420,16	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	200/10	2,14	2,06	13,4	117,89	116
	Жаркое по домашнему	150	15,34	16,04	9,58	389,35	328
	Зеленый горошек (консер.)	30	0,85	1,08	1,51	36,91	157
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,1	68,25	495
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	ПРОМ
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,9	1	7,95	35	ПРОМ
		410	22,17	20,57	65,04	718,4	
Полдник	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,5	457
Итого за полдник	Пирожок с рисом и мясом	60	7,68	4,79	21,15	211,29	531/569
		240	7,68	4,79	21,15	211,29	
Итого за день		0	0	0	0	0	
		45479	39,855	44,775	145,605	1408,35	

День Десятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая Детская (на весь день), 200мл							
Завтрак	Макаронны отварные с сыром	80/10/5	6,15	5	17,95	243,7	259
	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	64,14	267
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,25	169,4	465
	Хлеб с повидлом	30/15/5	1,6	3,8	20,2	75,963	72
Итого за завтрак		200	12,82	13,35	50,55	553,203	
Итого за второй завтрак	Напиток из шиповника	150	0,525	0,225	13,725	58,5	496
		150	0,525	0,225	13,725	58,5	
	Суп овощной	200/10	1,38	3,62	7,16	112,65	117
	Пюре картофельное	150	3,2	4,68	9,1	121,4	377
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,6	1,89	2,49	34,29	42
	Кура отварная в сметанном соусе	70/30	16,35	14,7	0,93	271,18	366/408
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,1	68,25	495
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,9	1	7,985	35	ПРОМ
Итого за обед	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	30	2,4	0,3	14,5	71	ПРОМ
		410	25,37	26,28	60,265	713,77	
	Кисель	180	0,9		25,49	55,64	484
	Булочка домашняя	60	42	6,7	27,8	162,7	542
Итого за полдник		240	42,9	6,7	53,29	218,34	
		0	0	0	0	0	
Итого за день		1000	81,615	46,555	177,83	1543,813	