**Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания детей в**

**МБОУ «Никольская ООШ №9» (дошкольные группы)**

**День: Понедельник**

**Неделя: первая**

**Сезон: зима – весна**

**Возрастная категория: ясли (от 1год до 3лет)**

**сад (от 3лет до 7лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг. ценн. (ккал)** | **Вит «С»** | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 8-10***  ***до 8-35*** | Каша молочная «Дружба» | 200/250 | 5,81  7,70 | 5,67  7,41 | 24,31  32,62 | 170,0  228,4 | 0,96  1,2 | 84 |
|  | Чай сладкий с лимоном | 180/200 | 0,07  0,09 | -  - | 10,2  12,3 | 40,5  48,8 | 3,0  3,33 | 260 |
|  | Печенье | 20 | 1,5 | 2,36 | 14,9 | 81,2 | 0 | 3 |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 9-15***  ***до 10-05*** | фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 34,0 | 10,0 |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 11-10***  ***До 12-25*** | Суп с бобовыми на мясном бульоне | 150/200 | 7,2  10,2 | 4,44  6,69 | 14,5  20,0 | 128,6  183,0 | 8,0  11,4 | 36 |
|  | Котлета мясная | 60/70 | 11,04  12,98 | 11,31  14,69 | 8,6  10,14 | 180,9  225,2 | 0,72  0,96 | 161 |
|  | Греча | 90/120 | 3,34  4,17 | 2,28  4,15 | 23,1  33,0 | 138,0  194,0 | -  - | 186 |
|  | Компот из с/фруктов | 150/200 | 0,3  0,45 | -  - | 16,83  25,25 | 65,4  98,1 | -  - | 239 |
|  | Хлеб целебный | 35/50 | 1,71  2,45 | 0,35  0,5 | 16,1  23,0 | 77,0  110,0 | -  - |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 15-30***  ***До 15-55*** | Овощи тушеные в сметане | 120/160 | 3,49  4,12 | 6,41  8,7 | 15,8  19,1 | 137,0  173,03 | 54,9  59,4 | 77 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,072  0,09 | 0,008  0,01 | 10,22  15,27 | 40,54  60,15 | -  - | 264 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,58  2,28 | 0,2  0,24 | 9,62  14,76 | 47,8  70,5 | -  - |  |
| ***ИТОГО:*** |  |  | 36,51  46,43 | 33,43  45,15 | 173,98  230,04 | 1141,28  1498,28 | 77,58  76,29 |  |

**Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания детей в**

**МБОУ «Никольская ООШ №9» (дошкольные группы)**

**День: Вторник**

**Неделя: первая**

**Сезон: зима – весна**

**Возрастная категория: ясли (от 1год до 3лет)**

**сад (от 3лет до 7лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг. ценн. (ккал)** | **Вит «С»** | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 8-10***  ***до 8-35*** | Каша пшеничная молочная | 200/250 | 5,97  7,79 | 5,77  7,40 | 24,11  32,39 | 169,56  228,52 | 1,36  1,56 | 91 |
|  | Какао с молоком | 180/200 | 3,32  3,84 | 3,69  4,19 | 15,43  18,17 | 96,7  113,1 | 1,65  1,8 | 248 |
|  | Булка с маслом | 20/3  30/4 | 1,69  2,51 | 3,07  4,2 | 9,98  14,97 | 74,84  108,52 |  |  |
| ***2 завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 9-15***  ***до 10-05*** | Сок | 100 | 0,5 | - | 11,7 | 46,0 | 2,0 |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 11-10***  ***До 12-25*** | Суп рыбный со сметаной | 150/200 | 7,0  9,89 | 2,85  4,04 | 9,63  13,25 | 93,01  130,16 | 8,0  11,4 | 41 |
|  | Котлета куриная | 60/70 | 11,04  12,98 | 11,31  14,69 | 8,6  10,14 | 180,9  225,2 | 0,72  0,96 |  |
|  | Пюре картофельное | 90/120 | 2,12  3,14 | 3,42  4,58 | 13,5  20,9 | 94,0  139,0 | 15,7  24,6 | 206 |
|  | Компот из с/фруктов | 150/200 | 0,3  0,45 | -  - | 16,83  25,25 | 65,4  98,1 | -  - | 239 |
|  | Хлеб целебный | 35/50 | 1,71  2,45 | 0,35  0,5 | 16,1  23,0 | 77,0  110,0 | -  - |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 15-30***  ***До 15-55*** | Макароны отварные | 100/140 | 3,65  5,22 | 2,86  3,85 | 24,42  34,88 | 139,0  196,0 |  | 194 |
|  | Сыр | 15/20 | 3,45  4,6 | 4,35  5,8 | -  - | 54,0  72,0 | -  - |  |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,072  0,09 | 0,008  0,01 | 10,22  15,27 | 40,54  60,15 | -  - | 264 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,58  2,28 | 0,2  0,24 | 9,62  14,76 | 47,8  70,5 | -  - |  |
| ***ИТОГО:*** |  |  | 42,4  55,74 | 37,88  49,5 | 170,14  234,68 | 1178,75  1589,15 | 29,43  42.32 |  |

**Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания детей в**

**МБОУ «Никольская ООШ №9» (дошкольные группы)**

**День: Среда**

**Неделя: первая**

**Сезон: зима – весна**

**Возрастная категория: ясли (от 1год до 3лет)**

**сад (от 3лет до 7лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг. ценн. (ккал)** | **Вит «С»** | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 8-10***  ***до 8-35*** | Каша пшенная молочная | 200/250 | 5,69  7,41 | 6,5  8,3 | 24,3  33,9 | 171,0  231,0 | 1,5  1,8 | 96 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,072  0,09 | 0,008  0,01 | 10,22  15,27 | 40,54  60,15 | -  - | 264 |
|  | Булка с маслом | 20/3  30/4 | 1,69  2,51 | 3,07  4,2 | 9,98  14,97 | 74,84  108,52 | -  - |  |
| ***2 завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 9-15***  ***до 10-05*** | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9.8 | 34,0 | 10,0 |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 11-10***  ***До 12-25*** | Борщ со сметаной | 150/200 | 5,37  7,4 | 7,66  11,41 | 9,62  13,5 | 129,1  186,3 | 19,6  26,1 | 27 |
|  | Гуляш | 60/70 | 10,88  12,47 | 11,99  15,15 | 5,04  6,52 | 171,5  212,2 | 1,4  0,95 | 152 |
|  | Рис | 90/120 | 2,46  3,52 | 2,82  3,8 | 25,01  36,73 | 137,9  194,9 | -  - | 191 |
|  | Компот из св/фруктов | 150/200 | 0,3  0,45 | -  - | 16,83  25,25 | 65,4  98,1 | -  - | 239 |
|  | Хлеб целебный | 35/50 | 1,71  2,45 | 0,35  0,5 | 16,1  23,0 | 77,0  110,0 | -  - |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 15-30***  ***До 15-55*** | Омлет | 120/120 | 8,7 | 11,3 | 3,45 | 148,0 | - | 110 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,072  0,09 | 0,008  0,01 | 10,22  15,27 | 40,54  60,15 | -  - | 264 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,58  2,28 | 0,2  0,24 | 9,62  14,76 | 47,8  70,5 | -  - |  |
| ***ИТОГО:*** |  |  | 38,92  47,77 | 44,31  54,66 | 150,19  212,42 | 1137,62  1505,62 | 32,5  38,85 |  |

**Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания детей в**

**МБОУ «Никольская ООШ №9» (дошкольные группы)**

**День: Четверг**

**Неделя: первая**

**Сезон: зима – весна**

**Возрастная категория: ясли (от 1год до 3лет)**

**сад (от 3лет до 7лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг. ценн. (ккал)** | **Вит «С»** | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 8-10***  ***до 8-35*** | Каша рисовая молочная | 200/250 | 4,43  6,55 | 5,09  6,40 | 25,13  34,89 | 170,54  228,42 | 1,09  1,38 | 98 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,072  0,09 | 0,008  0,01 | 10,22  15,27 | 40,54  60,15 | -  - | 264 |
|  | Вафли | 20 | 1,48 | 2,0 | 15,2 | 81,2 | - |  |
| ***2 завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 9-15***  ***до 10-05*** | Сок | 100 | 0,5 | - | 11,7 | 46,0 | 2,0 |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 11-10***  ***До 12-25*** | Суп вермишелевый | 150/200 | 4,27  6,25 | 4,25  6,43 | 10,38  14,0 | 97,63  139,9 | 8,0  11,4 | 38 |
|  | Капуста тушеная с курой | 150/200 | 11,0  13,0 | 12,6  15,3 | 6,74  8,38 | 184,0  223,0 | 53,2  66,4 | 150 |
|  | Компот из с/фруктов | 150/200 | 0,3  0,45 | -  - | 16,83  25,25 | 65,4  98,1 | -  - | 239 |
|  | Хлеб целебный | 35/50 | 1,71  2,45 | 0,35  0,5 | 16,1  23,0 | 77,0  110,0 | -  - |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 15-30***  ***До 15-55*** | Сырники творожные со сгущенным молоком | 140/20  160/30 | 21,00  25,59 | 19,34  23,06 | 31,43  42,8 | 384,0  481,5 | 0,5  0,6 | 130 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,072  0,09 | 0,008  0,01 | 10,22  15,27 | 40,54  60,15 | -  - | 264 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,58  2,28 | 0,2  0,24 | 9,62  14,76 | 47,8  70,5 | -  - |  |
| ***ИТОГО:*** |  |  | 46,41  58,73 | 43,85  53,95 | 163,57  220,52 | 1234,65  1590,82 | 64,79  81,78 |  |

**Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания детей в**

**МБОУ «Никольская ООШ №9» (дошкольные группы)**

**День: Пятница**

**Неделя: первая**

**Сезон: зима – весна**

**Возрастная категория: ясли (от 1год до 3лет)**

**сад (от 3лет до 7лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг. ценн. (ккал)** | **Вит «С»** | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 8-10***  ***до 8-35*** | Каша манная молочная | 200/250 | 5,05  6,07 | 5,84  7,08 | 25,98  31,8 | 159,29  194,55 | 1,65  1,87 | 88 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,072  0,09 | 0,008  0,01 | 10,22  15,27 | 40,54  60,15 | -  - | 264 |
|  | Булка с маслом | 20/3 30/4 | 1,69  2,51 | 3,07  4,2 | 9,98  14,97 | 74,84  108,52 |  |  |
| ***2 завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 9-15***  ***до 10-05*** | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 34,0 | 10,0 |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 11-10***  ***До 12-25*** | Суп овощной со сметаной с мясом | 150/200 | 4,74  7,13 | 6,23  9,77 | 9,31  12,93 | 113,5  169,7 | 22,25  30,45 | 35 |
|  | Картофельная запеканка с мясом | 150/200 | 12,7  14,6 | 12,7  15,8 | 28,9  24,5 | 256,0  303,0 | 26,2  29,4 | 157 |
|  | Компот из изюма и св.фруктов | 150/200 | 0,06  0,1 | 0,06  0,1 | 11,5  14,4 | 43,0  54,0 | 1,5  2,5 | 239 |
|  | Хлеб целебный | 35/50 | 1,71  2,45 | 0,35  0,5 | 16,1  23,0 | 77,0  110,0 | -  - |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 15-30***  ***До 15-55*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Молоко | 180/200 | 5,04  6,16 | 5,7  7,04 | 8,46  10,34 | 93,6  110,0 | 2,7  3,0 | 255 |
|  | Печенье | 20 | 1,5 | 2,36 | 14,9 | 81,2 | 0 | 3 |
| ***ИТОГО:*** |  |  | 32,96  41,01 | 36,72  47,26 | 145,15  171,49 | 972,97  1225,12 | 64,3  77,22 |  |

**Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания детей в**

**МБОУ «Никольская ООШ №9» (дошкольные группы)**

**День: Понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: зима – весна**

**Возрастная категория: ясли (от 1год до 3лет)**

**сад (от 3лет до 7лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг. ценн. (ккал)** | **Вит «С»** | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 8-10***  ***до 8-35*** | Каша гречневая молочная | 200/250 | 5,19  6,70 | 6,25  7,94 | 24,19  33,7 | 166,0  224,0 | 1,5  1,8 | 86 |
|  | Кофе с молоком | 180/200 | 3,21  3,63 | 3,66  4,12 | 15,19  17,7 | 95,1  109,9 | 1,65  1,8 | 253 |
|  | Печенье | 20 | 1,5 | 2,36 | 14,9 | 81,2 | 0 | 3 |
| ***2завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 9-15***  ***до 10-05*** | фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 34,0 | 10,0 |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 11-10***  ***До 12-25*** | Свекольник со сметаной | 150/200 | 4,59  6,75 | 6,43  10,1 | 11,8  17,1 | 124,0  185,9 | 11,5  16,1 | 34 |
|  | Плов с мясом | 150/200 | 11,2  13,5 | 12,0  15,2 | 26,9  34,7 | 263,0  332,0 | 1,6  2,2 | 163 |
|  | Компот из с/фруктов | 150/200 | 0,3  0,45 | -  - | 16,83  25,25 | 65,4  98,1 | -  - | 239 |
|  | Хлеб целебный | 35/50 | 1,71  2,45 | 0,35  0,5 | 16,1  23,0 | 77,0  110,0 | -  - |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 15-30***  ***До 15-55*** | Картофель отварной | 140/160 | 2,72  3,11 | 4,66  5,56 | 22,05  25,15 | 145,4  168,1 | 27,0  30,8 | 204 |
|  | Салат овощной | 40/50 | 0,61  0,79 | 2,03  3,05 | 3,33  4,42 | 33,6  47,6 | 3,6  4,8 | 22 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,072  0,09 | 0,008  0,01 | 10,22  15,27 | 40,54  60,15 | -  - | 264 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,58  2,28 | 0,2  0,24 | 9,62  14,76 | 47,8  70,5 | -  - |  |
| ***ИТОГО:*** |  |  | 41,00  49,65 | 38,35  49,48 | 180,93  235,75 | 1101,04  1521,45 | 56,85  67,5 |  |

**Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания детей в**

**МБОУ «Никольская ООШ №9» (дошкольные группы)**

**День: Вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: зима – весна**

**Возрастная категория: ясли (от 1год до 3лет)**

**сад (от 3лет до 7лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг. ценн. (ккал)** | **Вит «С»** | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 8-10***  ***до 8-35*** | Каша ячневая молочная | 200/250 | 4,82  6,88 | 5,94  7,6 | 21,0  33,9 | 149,0  222,0 | 1,5  1,8 | 99 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,072  0,09 | 0,008  0,01 | 10,22  15,27 | 40,54  60,15 | -  - | 264 |
|  | Булка с маслом | 20/3  30/4 | 1,69  2,51 | 3,07  4,2 | 9,98  14,97 | 74,84  108,52 |  |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 9-15***  ***до 10-05*** | Сок | 100 | 0,5 | - | 11,7 | 46,0 | 2,0 |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 11-10***  ***До 12-25*** | Рассольник со сметаной | 150/200 | 6,51  7,62 | 7,79  9,59 | 9,48  11,6 | 136,0  165,0 | 8,2  9,8 | 32 |
|  | Тефтеля мясная | 60/70 | 11,04  12,98 | 11,31  14,69 | 8,6  10,14 | 180,9  225,2 | 0,72  0,96 | 161 |
|  | Овощное рагу | 90/120 | 3,49  4,12 | 6,41  8,7 | 15,8  19,1 | 137,0  173,03 | 54,9  59,4 | 79 |
|  | Компот из с/фруктов | 150/200 | 0,3  0,45 | -  - | 16,83  25,25 | 65,4  98,1 | -  - | 239 |
|  | Хлеб целебный | 35/50 | 1,71  2,45 | 0,35  0,5 | 16,1  23,0 | 77,0  110,0 | -  - |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 15-30***  ***До 15-55*** | Макароны отварные | 100/140 | 3,65  5,22 | 2,86  3,85 | 24,42  34,88 | 139,0  196,0 |  | 194 |
|  | Сыр | 15/20 | 3,45  4,6 | 4,35  5,8 | -  - | 54,0  72,0 | -  - |  |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,072  0,09 | 0,008  0,01 | 10,22  15,27 | 40,54  60,15 | -  - | 264 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,58  2,28 | 0,2  0,24 | 9,62  14,76 | 47,8  70,5 | -  - |  |
| ***ИТОГО:*** |  |  | 38,88  49,79 | 42,30  55,19 | 163,97  229,84 | 1188,02  1606,55 | 74,44  29.02 |  |

**Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания детей в**

**МБОУ «Никольская ООШ №9» (дошкольные группы)**

**День: Среда**

**Неделя: вторая**

**Сезон: зима – весна**

**Возрастная категория: ясли (от 1год до 3лет)**

**сад (от 3лет до 7лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг. ценн. (ккал)** | **Вит «С»** | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 8-10***  ***до 8-35*** | Каша геркулесовая молочная | 200/250 | 5,19  6,6 | 7,06  9,58 | 20,39  26,52 | 164,72  216,85 | 1,0  1,2 | 93 |
|  | Чай сладкий с лимоном | 180/200 | 0,07  0,09 | -  - | 10,2  12,3 | 40,5  48,8 | 3,0  3,33 | 260 |
|  | Булка с маслом | 20/3  30/4 | 1,69  2,51 | 3,07  4,2 | 9,98  14,97 | 74,84  108,52 | -  - |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 9-15***  ***до 10-05*** | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 34,0 | 10,0 |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 11-10***  ***До 12-25*** | Щи со сметаной | 150/200 | 4,39  6,11 | 5,0  7,18 | 7,75  9,81 | 94,3  129,4 | 28,3  22,6 | 54 |
|  | Котлета рыбная | 60/70 | 10,95  13,31 | 2,74  4,08 | 6,69  8,21 | 95,56  123,2 | 0,92  1,16 | 134 |
|  | Картофельно -морковное пюре | 90/120 | 1,86  2,9 | 3,22  4,36 | 11,6  18,96 | 181,94  126,7 | 12,63  21,3 | 207 |
|  | Компот из с/фруктов | 150/200 | 0,3  0,45 | -  - | 16,83  25,25 | 65,4  98,1 | -  - | 239 |
|  | Хлеб целебный | 35/50 | 1,71  2,45 | 0,35  0,5 | 16,1  23,0 | 77,0  110,0 | -  - |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 15-30***  ***До 15-55*** | Греча рассыпчатая | 110/130 | 3,34  4,77 | 2,28  4,15 | 23,1  33,0 | 138,0  194,0 | - | 186 |
|  | Молоко | 180/200 | 5,04  6,16 | 5,7  7,04 | 8,46  10,34 | 93,6  110,0 | 2,7  3,0 | 255 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,58  2,28 | 0,2  0,24 | 9,62  14,76 | 47,8  70,5 | -  - |  |
| ***ИТОГО:*** |  |  | 36,52  48,03 | 30,02  41,73 | 150,52  206,92 | 1107,66  1370,07 | 58,55  62,59 |  |

**Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания детей в**

**МБОУ «Никольская ООШ №9» (дошкольные группы)**

**День: Четверг**

**Неделя: вторая**

**Сезон: зима – весна**

**Возрастная категория: ясли (от 1год до 3лет)**

**сад (от 3лет до 7лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг. ценн. (ккал)** | **Вит «С»** | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 8-10***  ***до 8-35*** | Вермишель молочная | 200/250 | 4,9  5,98 | 5,9  7,42 | 21,7  28,1 | 150,0  192,0 | 1,5  1,8 | 127 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,072  0,09 | 0,008  0,01 | 10,22  15,27 | 40,54  60,15 | -  - | 264 |
|  | Печенье | 20 | 1,48 | 2,0 | 15,2 | 81,2 | - |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 9-15***  ***до 10-05*** | Сок | 100 | 0,5 | - | 11,7 | 46,0 | 2,0 |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 11-10***  ***До 12-25*** | Суп с клецками | 150/200 | 5,13  7,22 | 5,76  7,22 | 12,5  16,8 | 124,0  178,0 | 8,2  11,6 | 37 |
|  | Ленивые голубцы | 150/200 | 12,92  15,38 | 14,15  16,91 | 10,95  14,86 | 223,0  273,0 | 53,0  73,4 | 150 |
|  | Компот из с/фруктов | 150/200 | 0,3  0,45 | -  - | 16,83  25,25 | 65,4  98,1 | -  - | 239 |
|  | Хлеб целебный | 35/50 | 1,71  2,45 | 0,35  0,5 | 16,1  23,0 | 77,0  110,0 | -  - |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 15-30***  ***До 15-55*** | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 140/20  160/30 | 20,7  22,9 | 13,66  15,45 | 17,04  22,62 | 276,5  324,0 | 0,5  0,6 | 117 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,072  0,09 | 0,008  0,01 | 10,22  15,27 | 40,54  60,15 | -  - | 264 |
|  | Хлеб пшеничный | 20/30 | 1,58  2,28 | 0,2  0,24 | 9,62  14,76 | 47,8  70,5 | -  - |  |
| ***ИТОГО:*** |  |  | 49,36  58,82 | 42,28  49,76 | 152,08  202,83 | 1171,98  1493,1 | 65,2  89,4 |  |

**Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания детей в**

**МБОУ «Никольская ООШ №9» (дошкольные группы)**

**День: Пятница**

**Неделя: вторая**

**Сезон: зима – весна**

**Возрастная категория: ясли (от 1год до 3лет), сад (от 3лет до 7лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приём пищи** | **Наименование блюда** | **Выход блюда** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энерг. ценн. (ккал)** | **Вит «С»** | **Номер рецептуры** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 8-10***  ***до 8-35*** | Каша кукурузная молочная | 200/250 | 5,69  7,41 | 6,5  8,3 | 24,3  33,9 | 171,0  231,0 | 1,5  1,8 | 96 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,072  0,09 | 0,008  0,01 | 10,22  15,27 | 40,54  60,15 | -  - | 264 |
|  | Булка с маслом, сыром | 20/3/7 30/4/10 | 3,17  4,63 | 5,93  7,1 | 9,99  14,97 | 107,0  144,5 | -  - |  |
| **2 завтрак** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 9-15***  ***до 10-05*** | Фрукты | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 34,0 | 10,0 |  |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 11-10***  ***До 12-25*** | Суп молочный | 150/200 | 4,32  6,55 | 4,97  6,84 | 13,71  18,89 | 117,0  160,0 |  |  |
|  | Бефстроганов | 80/100 | 10,88  12,47 | 11,99  15,15 | 5,04  6,52 | 171,5  212,2 | 1,4  1,95 | 148 |
|  | Макароны отварные | 90/120 | 3,65  5,22 | 2,86  3,85 | 24,42  34,88 | 139,0  196,0 |  | 194 |
|  | Компот из св.фруктов | 150/200 | 0,3  0,45 | -  - | 16,83  25,25 | 65,4  98,1 | -  - | 239 |
|  | Хлеб целебный | 35/50 | 1,71  2,45 | 0,35  0,5 | 16,1  23,0 | 77,0  110,0 | -  - |  |
| ***Полдник*** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***С 15-30***  ***До 15-55*** | Каша гречневая | 200 | 5,19 | 6.25 | 24,19 | 166,0 | 1,5 | 86 |
|  | Булочка домашняя | 100 | 7,86 | 7,1 | 49,3 | 286,0 | 0,4 | 273 |
|  | Чай сладкий | 180/200 | 0,072  0,09 | 0,008  0,01 | 10,22  15,27 | 40,54  60,15 | -  - | 264 |
|  | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0.2 | 9,62 | 47,8 |  |  |
| ***ИТОГО:*** |  |  | 36,79  47,27 | 39,53  49,36 | 169,11  236,2 | 1154,38  1548,0 | 15,9  16,65 |  |

УТВЕРЖДАЮ

Приказом от «28» августа 2021года №

Директор МБОУ

«Никольская ООШ №9»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Е. Киселева

**График получения пищи на пищеблоке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группы** | **Завтрак** | **II завтрак** | **Обед** | **Полдник** |
| Первая группа раннего возраста | 8.10 час. | 9.15 час. | 11.10 час. | 15.30 час. |
| Вторая группа раннего возраста | 8.15 час. | 9.25 час. | 11.25 час. | 15.35 час. |
| Младшая группа | 8.20 час. | 9.35 час. | 11.40 час. | 15.40 час. |
| Средняя группа | 8.25 час. | 9.45 час. | 11.55 час. | 15.45 час. |
| Старшая группа | 8.30 час. | 9.55 час. | 12.10 час. | 15.50 час. |
| Подготовительная к школе группа | 8.35 час. | 10.05 час. | 12.25 час. | 15.55 час. |

УТВЕРЖДАЮ

Приказом от «28» августа 2021 года №

Директор МБОУ

«Никольская ООШ №9»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.Е. Киселева

Объем порций для детей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Вес (масса) в граммах | |
| От 1года до 3-х лет | От 3-х лет до 7 лет |
| Завтрак | | |
| Каша на молоке | 150-200 | 180-250 |
| Напиток (какао, чай) | 150-180 | 180-200 |
| Кондитерские изделия (вафли, сушка, сухари, печенье) | 20 | 20 |
| Обед | | |
| Первое блюдо | 150-200 | 200-250 |
| Гарнир | 90-100 | 100-120 |
| Блюдо из мясо, птицы | 50-70 | 70-80 |
| Третье блюдо (компот, кисель) | 150-180 | 180-200 |
| Полдник | | |
| Блюдо из творога, круп, овощей | 80-150 | 150-180 |
| Напиток (чай, молоко) | 150-180 | 180-200 |
| Хлеб на весь день |  |  |
| Пшеничный | 40 | 60 |
| Ржаной | 35 | 50 |
| Свежие фрукты | 100 | 100 |
| Сок | 100 | 100 |