

# Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей в

МБОУ «Никольская основная общеобразовательная школа №9» (дошкольные группы)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зима – весна

Возрастная категория: ясли – сад

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Вит «С»	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>Завтрак</i>								
	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
	Печенье	20	1,5	2,36	14,9	81,2	0	
	Кофе со сгущенным молоком	180/200	2,97 3,3	2,54 2,82	20,59 22,59	114,9 123,0	0,3 0,33	252
<i>10 часов</i>								
	Сок	100	0,5	0,0	11,7	46,0	2,0	
<i>Обед</i>								
	Зелёный горошек / консервир. огурец	30/40	0,93 0,32	0,06 0,0	1,95 0,2	12,0 3,6	- -	
	Суп с фрикадельками	150/200	5,30 5,78	4,24 6,11	8,15 11,26	87,87 121,94	9,3 15,5	39
	Тефтеля мясная	60/70	11,4 12,98	11,31 14,69	8,6 10,14	180,9 225,2	0,72 0,96	161
	Соус сметанный	20/30	0,5 0,66	2,89 4,13	2,24 2,98	37,3 52,2	- -	
	Греча	100/150	3,34 4,17	2,28 4,15	23,1 33,0	138,0 194,0	- -	186
	Хлеб целебный	35/45	1,71 2,2	0,35 0,45	16,1 20,7	77,0 99,0	- -	
	Компот из сухофруктов	150/200	- -	- -	16,83 25,25	65,4 98,1	- -	239
<i>Полдник</i>								
	Салат из свежей капусты / свекольный	45/60	0,56 0,89	1,88 2,82	2,46 3,1	30,08 43,46	18,4 24,6	22
	Хлеб пшеничный	25/30	1,92 2,31	0,75 0,9	12,45 14,9	65,0 78,6	- -	
	½ яйца	20	2,5	2,3	0,14	31,4	-	
	Картофельное пюре	100/150	2,12 3,14	3,42 4,58	13,5 29,9	94,0 139,0	15,7 24,6	206
	Чай с лимоном	180/200	0,07 0,09	- -	10,2 12,3	40,5 48,8	3,0 3,33	260
<i>ИТОГО:</i>			<b>39,91 46,37</b>	<b>49,83 52,79</b>	<b>184,61 232,16</b>	<b>1251,55 1577,5</b>	<b>50,92 73,12</b>	

День: вторник

**Неделя: первая**

**Сезон: зима – весна**

**Возрастная категория: ясли – сад**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Вит «С»	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшённая молочная	200/250	5,69 7,41	6,5 8,3	24,3 33,9	171,0 231,0	1,5 1,8	96
	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
	Хлеб пшеничный с маслом	20/30 3/4	1,69 2,51	3,07 4,2	9,98 14,97	74,84 108,52	- -	
<b>10 часов</b>								
	Сок / фрукты	100	0,5 1,5	- -	11,7 22,7	46,0 91,0	2,0 10,0	
<b>Обед</b>								
	Салат овощной	45/60	0,77 1,06	3,08 4,12	4,19 5,96	48,1 65,9	5,8 8,2	23
	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
	Рулет мясной	70/3 80/4	11,1 12,9	10,0 12,3	5,62 7,24	157,0 191,1	1,6 2,2	169
	Свёкла тушёная	120/160	1,53 2,49	3,77 5,05	9,4 15,9	76,4 117,0	9,0 5,0	80
	Кисель	150/200	- -	- -	26,99 30,98	106,5 122,1	4,82 5,3	233
	Хлеб целебный	35/45	1,71 2,2	0,35 0,45	16,1 20,7	77,0 99,0	- -	
<b>Полдник</b>								
	Запеканка творожная	140/160	20,7 22,9	13,66 15,45	17,04 22,62	276,5 324,0	0,5 0,6	117
	Фруктовая подлива	30/40	0,048 0,088	0,048 0,088	9,17 13,15	35,66 50,85	2,6 4,12	229
	Чай	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	-	
<b>ИТОГО:</b>			<b>53,0 64,57</b>	<b>51,25 63,33</b>	<b>183,09 246,57</b>	<b>1381,74 1784,32</b>	<b>57,77 61,62</b>	

**День: среда**

**Неделя: первая**

**Сезон: зима – весна**

**Возрастная категория: ясли – сад**

Приём	Наименование	Выход	Пищевые вещества	Энерг.	Вит	Номер
-------	--------------	-------	------------------	--------	-----	-------

пищи	блюда	блюда	(г)			ценн. (ккал)	«С»	рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшеничная	200/250	5,97 7,79	5,77 7,40	24,11 32,39	169,56 228,52	1,36 1,56	91
	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
	Хлеб пшеничный с маслом	20/30 3/4	1,69 2,51	3,07 4,2	9,98 14,97	74,84 108,52	- -	
<b>10 часов</b>								
	Сок / фрукты	100	0,5	-	11,7	46,0	2,0	
<b>Обед</b>								
	Салат из свежей капусты и свеклы	45/60	0,61 0,79	2,03 3,05	3,33 4,42	33,6 47,6	3,6 4,8	22
	Рассольник рыбный	150/200	7,07 10,02	2,85 4,04	9,69 13,33	94,09 131,6	8,0 11,4	33
	Гуляш мясной	80/100	10,88 12,47	11,99 15,15	5,04 6,52	171,5 212,2	1,4 1,95	152
	Картофельное пюре	100/150	2,12 3,14	3,42 4,58	13,5 29,9	94,0 139,0	15,7 24,6	206
	Компот из свежих фруктов	150/200	0,1 0,14	0,1 0,14	12,53 18,4	46,74 68,75	2,6 3,5	237
	Хлеб целебный	35/45	1,71 2,2	0,35 0,45	16,1 20,7	77,0 99,0	- -	
<b>Полдник</b>								
	Овощи тушёные в сметане, ½ яйца	180/200 ½ яйца	5,73 6,28	6,91 8,0	15,24 17,23	147,5 172,3	54,9 59,35	77
	Хлеб пшеничный	20/25	1,58 1,97	0,2 0,25	9,62 12,02	47,8 59,75	- -	
	Кисель	150/200	- -	- -	26,99 30,98	106,5 122,1	4,82 5,3	233
<b>ИТОГО:</b>			<b>41,17 47,55</b>	<b>40,35 51,38</b>	<b>173,02 221,06</b>	<b>1203,93 1545,24</b>	<b>96,03 116,26</b>	

**День: четверг**

**Неделя: первая**

**Сезон: зима – весна**

**Возрастная категория: ясли – сад**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Вит «С»	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная «Дружба»	200/250	5,01 6,64	6,01 7,99	25,08 35,15	168,1 229,6	1,5 1,87	84
	Чай с молоком	180/200	2,8 3,36	3,2 3,84	14,75 17,69	88,99 106,9	1,5 1,8	261
	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	20/3/7 30/4/10	3,17 4,63	5,93 7,1	9,99 14,97	107,0 144,5	- -	
<b>10 часов</b>								
	Сок / фрукты	100	-	-	11,5	46,0	0,01	
<b>Обед</b>								
	Зелёный горошек	40	1,24	0,08	2,6	16,0	10,0	

	Кабачковая икра	60	0,6	4,2	4,2	58,2	-	
	Суп овощной со сметаной	150/200	4,74 7,13	6,23 9,77	9,31 12,93	113,5 169,7	22,25 30,45	35
	Тефтеля мясная Соус	60/20 70/30	11,04 12,98	11,31 14,69	8,6 10,14	180,9 225,2	0,72 0,96	173
	Картофельно-морковное пюре	100/150	1,9 2,78	3,2 4,31	12,1 17,54	84,32 119,1	13,03 19,1	207
	Компот из изюма	150/200	0,3 0,45	- -	16,83 25,25	65,4 98,1	- -	239
	Хлеб целебный	35/45	1,71 2,2	0,35 0,45	16,1 20,7	77,0 99,0	- -	
<b>Полдник</b>								
	Сырники творожные со сгущ. молоком	140/160 20/30	21,08 23,47	19,22 22,8	21,48 29,28	343,0 415,3	0,55 0,6	129
	Чай сладкий	180/200	0,07 0,09	0,008 0,01	10,22 15,27	40,54 60,15	- -	264
	Хлеб пшеничный	20/30	1,54 2,31	0,6 0,9	9,96 14,94	52,4 78,6	- -	
	Банан	80/100	1,2 1,5	- -	17,92 22,4	72,8 91,0	8,0 10,0	
<b>ИТОГО:</b>			<b>54,41 68,14</b>	<b>54,79 76,06</b>	<b>185,88 251,96</b>	<b>1426,3 1941,3</b>	<b>57,56 64,79</b>	

**День: пятница**

**Неделя: первая**

**Сезон: зима – весна**

**Возрастная категория: ясли – сад**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Вит «С»	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша гречневая	200/250	5,19 6,7	6,25 7,94	24,19 33,7	166,0 224,0	1,5 1,8	86
	Какао со сгущ. молоком	180/200	1,68 2,28	1,87 2,47	13,68 17,65	75,38 98,97	- -	252
	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	20/3/7 30/4/10	3,17 4,63	5,93 7,1	9,99 14,97	107,0 144,5	- -	
<b>10 часов</b>								
	Сок яблочный / фрукты	100	0,5 0,4	- 0,3	11,7 9,5	46,0 42,0	2,0 5,0	
<b>Обед</b>								
	Свежие овощи / салат из св.овощей	45/60	1,79 2,66	2,05 3,08	1,5 2,16	26,42 39,08	6,4 9,35	6
	Куриный бульон, ½ яйца, гренки	150/200	8,56 10,56	9,86 13,32	11,82 15,56	171,0 225,2	- -	28
	Рыба под омлетом	140/160	16,9 19,6	8,3 9,53	1,47 1,97	146,0 168,9	0,37 0,52	138
	Компот из яблок	150/200	0,1 0,14	0,1 0,14	12,53 18,4	46,74 68,75	2,6 3,5	237
	Хлеб целебный	35/50	1,71 2,45	0,35 0,5	16,1 23,0	77,0 110,0	- -	

<b>Полдник</b>								
	Винегрет / салат овощной	80/100	1,37 1,78	3,14 4,18	8,03 10,05	66,25 85,32	- -	1
	Напиток из шиповника	180/200	0,4 0,6	- -	15,98 23,97	63,2 94,8	120 180	256
	Хлеб пшеничный	20/25	1,58 1,97	0,2 0,25	9,62 12,02	47,8 59,75	- -	
<b>ИТОГО:</b>			<b>42,95 52,77</b>	<b>38,35 45,22</b>	<b>136,41 172,58</b>	<b>1038,79 1309,4</b>	<b>130,9 200,17</b>	

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: зима – весна**

**Возрастная категория: ясли – сад**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Вит «С»	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша манная молочная	200/250	4,87 5,95	5,87 7,39	21,26 27,59	149,4 190,9	1,5 1,8	88
	Чай с лимоном	180/200	0,07 0,09	- -	10,2 12,3	40,5 48,8	3,0 3,33	260
	Вафли	20	1,48	2,0	15,2	81,2	-	
<b>10 часов</b>								
	Сок	100	0,5	-	11,7	46,0	2,0	
<b>Обед</b>								
	Салат из консер. овощей	45/60	0,68 0,9	2,02 4,03	1,11 1,48	26,5 47,2	3,75 5,0	4
	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
	Бефстроганов из мяса / печени	80/100	10,88 12,47	11,99 15,15	5,04 6,52	171,5 212,2	1,4 1,95	148
	Макароны	100/150	3,65 5,22	2,86 3,85	24,42 34,88	139,0 196,0	- -	194
	Компот из сухофруктов	150/200	- -	- -	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	0,0	0,0
<b>Полдник</b>								
	Молоко	180/220	5,04 6,16	5,7 7,04	8,46 10,34	90,0 110,0	2,7 3,0	255
	Хлеб пшеничный	20/30	1,92 2,31	0,75 0,9	12,45 14,94	65,0 78,6	- -	
	Фрукты	100	0,4	0,3	9,5	42,0	5,0	
<b>ИТОГО:</b>			<b>36,09 44,88</b>	<b>38,27 48,21</b>	<b>164,07 207,5</b>	<b>1117,5 1435,9</b>	<b>28,86 36,19</b>	

**День: вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: зима – весна**

**Возрастная категория: ясли – сад**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Вит «С»	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	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
	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
	Хлеб пшеничный с маслом	20/30 3/4	1,69 2,51	3,07 4,2	9,98 14,97	74,84 108,52	- -	
<b>10 часов</b>								
	Сок / фрукты	100	0,5	-	11,7	46,0	2,0	
<b>Обед</b>								
	Свежие овощи	45/60	0,35 0,49	2,02 3,02	0,82 1,13	22,28 32,87	1,9 2,6	18
	Суп с мучными клёцками	150/250	5,44 7,74	4,79 7,00	14,60 20,29	124,6 176,8	8,2 11,6	37
	Тефтеля мясная	60/70	11,04 12,98	11,31 14,69	8,6 10,14	180,9 225,2	0,72 0,96	173
	Овощное рагу	100/150	2,14 3,18	4,89 7,2	10,87 15,86	96,73 141,6	24,4 37,8	77
	Кисель	150/200	- -	- -	26,99 30,98	106,5 122,1	4,82 5,3	233
	Хлеб целебный	35/50	1,71 2,45	0,35 0,5	16,1 23,0	77,0 110,0	0,0	0,0
<b>Полдник</b>								
	Фрукты (апельсин)	100	0,6	0,2	8,1	40,0	60,0	
	Ленивые вареники с маслом	140/160 5/6	21,77 24,81	19,43 22,67	23,81 29,50	360,5 424,9	0,55 0,62	116
	Чай сладкий	180/200	0,072 0,09	0,008 0,01	10,22 15,27	40,54 60,15	- -	264
<b>ИТОГО:</b>			<b>53,2 65,48</b>	<b>55,79 70,11</b>	<b>184,61 233,72</b>	<b>1597,71 1828,54</b>	<b>103,34 119,37</b>	

**День: среда**

**Неделя: вторая**

**Сезон: зима – весна**

**Возрастная категория: ясли – сад**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Вит «С»	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша кукурузная молочная	200/250	4,89 6,28	5,97 7,56	25,62 35,72	168,1 226,8	1,5 1,8	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
	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	20/3/7 30/4/10	3,17 4,63	5,93 7,1	9,99 14,97	107,0 144,5	- -	
<b>10 часов</b>								
	Сок / фрукты	100	0,5	-	11,7	46,0	2,0	
<b>Обед</b>								

	Салат из варёных овощей	45/60	0,76 1,0	3,08 4,11	4,22 5,43	48,24 63,33	6,05 7,75	23
	Суп с вермишелью	150/200	4,27 6,25	4,25 6,43	10,38 14,0	97,63 139,9	8,0 11,4	38
	Капустная запеканка с мясом	200/250	12,46 14,81	12,0 15,16	10,54 13,88	200,0 251,1	57,0 73,4	154
	Соус сметанный	20/30	0,5 0,66	2,89 4,13	2,24 2,98	37,3 52,2	- -	226
	Компот из свежих фруктов	150/200	0,13 0,20	0,11 0,18	13,26 16,99	50,82 65,24	2,55 3,9	242
	Хлеб целебный	35/50	1,71 2,45	0,35 0,5	16,1 23,0	77,0 110,0	0,0	0,0
<b>Полдник</b>								
	Рыбный салат	80/100	9,83 11,65	4,47 5,54	2,01 2,7	87,44 107,1	3,45 4,85	
	Картофельное пюре	120/150	2,12 3,14	3,42 4,58	13,5 20,9	94,0 139,0	15,7 24,6	206
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,62	47,8	0,0	
	Чай с лимоном	180/200	0,07 0,09	- -	10,2 12,3	40,5 48,8	3,00 3,33	260
<b>ИТОГО:</b>			45,08 57,65	46,03 59,55	151,35 203,02	1205,79 1585,77	126,64 165,51	

**День: четверг**

**Неделя: вторая**

**Сезон: зима – весна**

**Возрастная категория: ясли – сад**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Вит «С»	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	Каша молочная геркулесовая	200/250	5,29 6,13	7,23 8,69	18,21 22,19	149,8 181,3	1,65 1,8	93
	Хлеб пшеничный, масло, сыр	20/30, ¾, 7/10	3,17 4,63	5,93 7,1	9,99 14,97	107,0 144,5	- -	
	Чай со сгущенным молоком	180/200	1,44 2,16	1,7 2,55	13,23 19,83	72,13 107,9	-	261
<b>10 часов</b>								
	Сок / фрукты	100	0,5	-	11,7	46,0	2,0	
<b>Обед</b>								
	Салат свекольный	45/60	0,66 0,9	2,03 3,05	5,68 7,14	42,82 58,53	4,0 5,6	22
	Суп с бобовыми на курином бульоне	150/200	8,05 10,94	6,14 8,6	13,96 19,3	144,6 200,0	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
	Соус молочный	20/30	0,75 0,99	2,16 3,66	2,75 3,66	32,4 45,68	0,22 0,3	
	Картофельно-морковное пюре	100/150	2,96 4,48	4,22 5,51	12,91 22,08	102,1 159,8	12,49 23,38	207
	Компот из изюма	150/200	0,3 0,45	- -	16,83 25,25	65,4 98,1	- -	239
	Хлеб целебный	35/45	1,71	0,35	16,1	77,0	0,0	0,0

			2,2	0,45	20,7	99,0		
<b>Полдник</b>								
	Макароны	100/150	3,65 5,22	2,86 3,85	24,42 34,88	139,0 196,0	- -	194
	Хлеб пшеничный	20/25	1,58 1,97	0,2 0,25	9,62 12,02	47,8 59,75	- -	
	Кисель	180/200	- -	- -	26,99 30,98	106,5 122,1	4,82 5,3	233
<b>ИТОГО:</b>			<b>44,65</b> <b>61,35</b>	<b>48,68</b> <b>75,33</b>	<b>187,39</b> <b>253,08</b>	<b>1361,45</b> <b>1923,86</b>	<b>91,9</b> <b>126,24</b>	

**День: пятница**

**Неделя: вторая**

**Сезон: зима – весна**

**Возрастная категория: ясли – сад**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценн. (ккал)	Вит «С»	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>								
	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
	Хлеб пшеничный, масло	20/30 3/4	1,94 2,71	4,05 4,35	12,48 17,46	95,42 121,6	- -	
	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
<b>10 часов</b>								
	Сок / фрукты	100	0,5	-	11,7	46,0	2,0	
<b>Обед</b>								
	Салат из моркови с зелёным горошком	45/60	0,76 1,03	2,0 3,0	3,16 4,13	31,48 45,17	4,25 5,95	11
	Борщ на курином бульоне	150/200	5,15 7,39	6,39 10,69	10,7 13,78	126,5 181,4	23,3 31,4	25
	Суфле куриное с соусом	60/20 70/30	11,34 13,77	14,53 18,73	2,96 3,96	187,3 238,5	0,15 0,22	183
	Картофельное пюре	100/150	2,97 4,64	4,25 5,61	13,68 25,48	107,0 175,2	14,24 28,28	206
	Компот из изюма и свежих фруктов	150/200	0,07 0,1	0,07 0,1	11,74 17,62	44,02 66,03	1,8 2,7	239
	Хлеб целебный	35/45	1,71 2,2	0,35 0,45	16,1 20,7	77,0 99,0	0,0	
<b>Полдник</b>								
	Молоко	180/220	5,04 6,16	5,7 7,04	8,46 10,34	90,0 110,0	90,0 110,0	255
	Выпечка	45/60	5,0 6,86	5,1 6,4	29,83 41,35	186,8 252,5	0,12 0,16	274
<b>ИТОГО:</b>			<b>42,51</b> <b>55,87</b>	<b>52,04</b> <b>68,09</b>	<b>156,45</b> <b>219,02</b>	<b>1241,6</b> <b>1673,3</b>	<b>121,51</b> <b>184,71</b>	