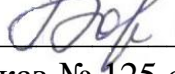


«Утверждаю»
Директор МКОУ «Медвѣдская СШ №17»


Н.Г. Богачева
Приказ № 125 от 22.10.2020 г.



Примерное десятидневное меню
для организации питания для воспитанников
МКОУ «Медвѣдская СШ № 17»
(структурное дошкольное подразделение)
3 – 7 года

1 день
Неделя – Первая

№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№ 84	Каша «Дружба»	205	6,55	8,33	35,09	241,11
№254	Кофейный напиток	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	30/10	2,01/00,4	0,21/7,85	15,09/00,5	66,5/73,4
	2 Завтрак					
	Молоко	200	4,89	5,28	6,62	96,3
	Обед					
№2	Салат витаминный	50	0,57	5,07	5,77	70,97
№36	Суп картофельный с бобами	200	1,87	3,11	10,89	79,03
№146	Тефтели рыбные	85	6,13	4,62	7,84	103,63
№206	Картофельное пюре	200	2,13	4,04	15,53	106,97
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	66,5
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,56	74,7
№242	Компот из яблок	200	0,25	-	25,36	104,07
	Полдник					
№120	Запеканка рисовая с творогом	200	9,08	10,63	48,79	327,15
№224	Соус молочный	100	2,54	5,34	16,32	123,50
№263	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Банан	200	3,0	-	44,8	182,0
			45,08	57,38	293,87	1896,34

2 день
Неделя – Первая

№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№88	Каша манная молочная	205	6,53	7,03	38,78	244,92
№249	Какао	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	30/10	2,01/00,4	0,21/7,85	15,09/00,5	66,5/73,4
	2 Завтрак					
	Ацидолакт	125	13	6,9	26,59	34,6
	Обед					
№5	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	50	1,11	5,51	1,7	60,87
№33	Рассольник ленинградский	200	4,02	9,01	25,9	119,68
№151	Голубцы с мясом и рисом	160	11,3	30,5	10,13	360,5
	Хлеб пшеничный	40	1,88	0,3	15,56	74,7
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	66,5
№241	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Полдник					
№186	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87
№255	Молоко	100	5,59	6,38	9,38	117,31
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,2
	Апельсин	100	0,18	-	16,8	76
			60,28	82,73	274,71	1824,55

3 день
Неделя – Первая

№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№93	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,9	25,49	265,38
№254	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	893,32
	Хлеб пшеничный и масло сливочное Сыр	30/10/15	2,01/0,04/2,81	0,21/7,85/3,9	15,09/0,05/0,87	66,5/73,4/50,1
	2 Завтрак					
	Яблоко	200	0,86	-	20,16	86,2
	Обед					
№21	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,63	5,04	3,88	63,4
№56	Щи со сметаной	200	1,67	5,06	8,51	86,26
№148	Бефстроганов из отварной говядины, макароны	100/100	18,42/3,68	21,14/3,53	3,25/23,55	276,88/140,73
№242	Компот из яблок и лимонов	200	0,25	-	25,36	104,07
	Хлеб пшеничный	40	2,69	0,26	18,78	90,4
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,56	74,7
	Полдник					
№260	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
№270	Булочка «Нежная»	60	4,96	7,12	36,14	387,6
	Сосиска отварная	50	5,15	8,95	0,2	100
			52,85	73,87	229,55	1966,56

4 день
Неделя – Первая

№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
№96	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16
№249	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	30,/10	2,01/0,04	0,21/7,85	15,09/0,05	66,5/73,4
2 Завтрак						
	Кефир	200	4,1	4,4	6,55	56
Обед						
№14	Салат из свежих огурцов	50	0,36	5,04	1,5	51,8
№34	Свекольник со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,33
№177	Кнели из кур с рисом в сметанном соусе	100	12,78	14,51	5,91	205,32
№186	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87
№242	Компот из яблок и лимонов	200	0,25	-	25,36	104,07
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	66,5
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,56	74,7
Полдник						
№1	Винегрет овощной	90	0,63	5,07	4,16	64,63
№263	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Вафли	60	0,18	1,38	0,48	205,2
			42,61	59,97	206,85	1698,83

5 день
Неделя – Первая

№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
№86	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,97	8,26	35,13	246,17
№254	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Хлеб пшеничный и масло сливочное Сыр	30/10/ 15	2,01/0,04 /2,81	0,21/7,85 /3,9	15,09/0,05/ 0,87	66,5/73,4/50 ,1
2 Завтрак						
	Банан	200	3,0	-	44,8	182,0
Обед						
№18	Салат из помидоров	50	0,4	-	0,62	8,3
№47	Суп – лапша на курином бульоне	200	1,96	3,91	11,13	87,5
№178	Шницель (из кур)	85	9,43	10,66	6,42	159,32
№189	Крупа пшеничная рассыпчатая	100	4,38	4,28	26,09	160,77
№237	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	66,5
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,56	74,7
Полдник						
№110	Омлет натуральный	130	11,64	18,06	30,5	221,3
	Огурец свежий	40	0,29	-	0,74	4,2
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,2
№263	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Печенье	40	3,96	0,98	6,76	40,8
			47,3	55,36	241	1734,68

6 день
Неделя – Вторая

№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
№ 86	Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13
№254	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	30/10	2,01/0,04	0,21/7,85	15,09/0,05	66,5/73,4
2 Завтрак						
	Молоко	200	4,89	5,28	6,62	96,3
Обед						
№22	Салат из свеклы	50	0,63	5,04	4,61	66,64
№42	Суп крестьянский с перловкой	200	1,85	6,19	12,34	112,47
№143	Рыба тушёная в сметанном соусе	70	7,71	6,74	2,8	102,66
№82	Суфле из картофеля	200	5,41	5,92	25,38	176,44
№242	Компот из яблок и лимонов	200	0,25	-	25,36	104,7
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	66,5
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,56	74,7
Полдник						
№116	Ленивые вареники с маслом и сахаром	210	32,49	9,82	33,22	351,22
№255	Молоко	200	5,59	6,38	9,38	117,31
			41,2	62,16	201,21	1707,66

7 день
Неделя – Вторая

№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№44	Суп молочный с макаронными изделиями	205	6,94	7,2	39,48	250,52
№249	Какао с молоком	200	4,87	5,04	32,73	195,71
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	30,/10	2,01/0,04	0,21/7,85	15,09/0,05	66,5/73,4
	2 Завтрак					
	Апельсин	100	1,5	-	22,4	91,0
	Обед					
	Помидор свежий	40	0,32	-	1,29	6,6
№37	Суп картофельный с мучными клецками	200/25	3,0	2,63	13,47	89,55
№181	Птица отварная	100	18,22	18,22	0,97	242,68
№261	Соус белый на курином бульоне/рис отварной	100/100	0,56/2,59	3,69/3,39	3,52/26,85	49,53/150,12
№241	Компот из яблок и лимонов	200	0,25	-	25,36	104,07
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	66,5
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,56	74,7
	Полдник					
№117	Запеканка из творога	100	29,22	12,11	29,10	342,21
№224	Соус молочный	60	1,52	3,2	9,79	74,1
№233	Кисель из концентрата плодового-ягодного	200	1,36	-	29,02	116,19
			76,27	64,05	279,77	1993,4

8 день
Неделя – Вторая

№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№88	Каша манная молочная	205	6,53	7,03	38,78	244,92
№254	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	30,/10	2,01/0,04	0,21/7,85	15,09/0,05	66,5/73,4
	2 Завтрак					
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19
	Обед					
№27	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89
№152	Гуляш из говядины с соусом	100	18,56	20,72	5,77	283,79
№186	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30	175,87
№242	Компот из яблок и лимонов	200	0,25	-	25,36	104,7
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	66,5
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,56	74,7
	Полдник					
№43	Кулеш молочный пшеничный	200	4,94	6,06	18,62	148,54
№263	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	20	1,38	0,17	9,02	44,02
			47,82	53,1	240,37	1625,35

9 день
Неделя – Вторая

№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№93	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	205	6,33	8,9	25,49	265,38
№249	Какао с молоком	200	4,87	5,04	32,73	195,71
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	30,/10	2,01/0,04	0,21/7,85	15,09/0,05	66,5/73,4
	2 Завтрак					
	Яблоко	100	0,4	-	41,3	46,0
	Обед					
№37	Суп из рыбы	250	11,57	4,29	6,36	120,99
№200	Капуста тушеная с мясом	200	2,62	6,46	13,45	87,1
№242	Компот из яблок и лимонов	200	0,25	-	25,36	104,07
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	66,5
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,56	74,7
	Полдник					
№255	Молоко	150	10,24	8,69	76,36	86
№267	Блины	150	11,3	17,65	86,10	476,49
			53,81	59,6	355,47	1672,56

10 день
Неделя – Вторая

№ по порядку	Прием пищи, наименование блюд	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
№116	Шарики творожные с маслом и сахаром	205	14,5	10,27	34,29	310
№254	Кофейный напиток	150	1,05	1,2	13,0	67,5
	Хлеб пшеничный и масло сливочное	20/5	10,8	0,65	11,5	56
	2 Завтрак					
	Банан	200	3,0	-	44,8	182,0
	Обед					
№47	Суп-лапша на мясном бульоне	200	2,26	2,29	17,41	99,27
№191	макароны	100	2,59	3,39	26,85	150,2
№161	Котлета, соус	100	19,93	24,74	10,54	316,3
№242	Компот из яблок и апельсинов	200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,21	15,09	66,5
	Хлеб ржаной	40	1,88	0,3	15,56	74,7
	Полдник					
	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52
	Булочка «СДОБА» (выпечка)	40	3,96	3,92	26,92	163,20
			59,66	61,41	258,94	1814,87