

СОГЛАСОВАНО

Председатель Родительского совета

_____ Л.А. Мартышкина

« ____ » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ

с.Старый Маклауш

_____ Н.П. Груздева

31.08.2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

СП «Детский сад «Сказка» ГБОУ СОШ с.Старый Маклауш

(для детей от 2 лет до 7 лет)

№ рец .	Прием пищи, наименован ие блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)	Энергетиче ская ценность (ккал.)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---------------	--	----------------------	----------------------	---	---------------	---------------------------

День №1 Завтрак													
			Б	Ж	У		В1	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
19	Каша рисовая молочная	200	7,8	7,6	55,7	321	0,03	-	-	24	52,5	15	0,6
26	Чай	200	0,2	0,05	15	57	-	-	-	12	8	6	0,80
	Хлеб	80	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	7	2,32	3,32	-	33,1	0,02	-	0, 1 2	3,9	27,8	4,45	0,55
	Итого												
Обед:													
8	Суп картоф. с пшеном	200	6,2	7,6	26,4	200	0,12	0,12	2, 2 5	188,72	231,25	96,72	2,37
39	Гороховое пюре	200	9	2,4	46,8	217	0,11	2,15	0, 1 4	27,04	216,95	59,99	1,84
32	Гуляш из курицы	40	8,82	4,58	2,23	95,2	-	-	0, 1 0	5,80	123	11,80	0,60
34	Кисель	180	1	0,2	11,1	44	0,02	-	0, 2 0	14,0	14,0	8,0	2,80
1	Салат витамины й	60	8,2	26,2	3,25	285	0,44	-	-	38,96	-	-	0,81
	Хлеб	80	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого												
Полдник:													
	Омлет	60	9.39	12.19	6,7	174.54	0,07	0,43				83.94	1,79

	Сок	100	1	0,2	11,1	44	0,02	-	0,2	14	14	8	2,8
	Печенье	20	1,5	2	48,6	84,6	-	-	-	12	32	5	0,40
	Итого												
	Итого за день												

День №2 Завтрак

37	Каша пшеничная молочная	200	6,2	7,6	26,4	200	0,12	0,12	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
26	Чай	200	0,2	0,05	15	57	-	-	-	12	8	6	0,80
	Хлеб	80	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	7	2,32	3,32	-	33,1	0,02	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Итого												

Обед:

10	Суп макаронам и с курицей	200/20	5,1	5,8	12,8	116	0,04	0,02	0,37	43,82	30,7	28,47	3,51
21	Жаркое по - домашнему	200/40	8,8	37,4	120	95,22	0,01	0,04	0,38	6,37	283,12	60,66	0,28
26	Чай	200	0,2	0,05	15	57	-	-	-	12	8	6	0,80
4	Салат из красной свеклы	60	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	-	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20
	Хлеб	80	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого:												

Полдник:

	Печенье	20	1,5	2	48,6	84,6	-	-	-	12	32	5	0,40
28	Какао	200	4,35	4,88	17,23	126,43	0,05	0,1	-	606	456	70	0,25
	Яблоки	100	-	19,6	45	0,03	0,03	-	-	16	11	9	2,2
	Итого												
	Итого за день												

День № 3 Завтрак

11	Суп молочный вермишелевый	200	5,6	6,12	19,8	156	0,040	-	0,1	106	2,1	0,9	0,46
26	чай	200	0,2	0,05	15	57	-	-	-	12	8	6	0,4
	Хлеб	80	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	7	2,32	3,32	-	33,1	0,02	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Итого												

Обед:

9	Щи с мясом курицы	200/20	5,8	5,8	12,8	11,6	-	-	0,096	95,50	222	21,85	0,96
17	Гречка отварная	200	11,2	11,2	54	277	0,21	-	-	49,5	214,5	57	4,8
32	Гуляш из курицы	50	8,82	4,58	2,23	95,2	-	-	0,10	5,80	123	11,80	0,60
29	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0,18	1,068	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб	80	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6

	Итого													
Полдник:														
33	Макароны запеченные	125	8,91	6,59	20,43	177	0,08	0,12	2, 2 5	18,2	231,25	34,12	1,38	
	Вафли	20	0,64	1,5	3,4	19,64	-	-	-	-	-	-	-	
	Сок	100	1	0,2	11,1	44	0,02	-	0, 2	14	14	8	2,8	
	Итого													
	Итого за день:													
День №4 Завтрак														
20	Каша молочная манная	200	5	4	7	244	0,12	0,12	2, 2 5	183,75	231,25	34,12	1,25	
26	Чай	200	0,2	0,05	15	57	-	-	-	12	8	6	0,80	
	Хлеб	80	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6	
	Сыр	7	2,32	3,32	-	33,1	0,02	-	0, 1 2	3,9	27,8	4,45	0,55	
	Итого													
Обед:														
13	Суп гороховый с мясом	200/20	2,2	3	5	54,3	0,12	-	0, 6 0	38,40	128,40	21,84	0,60	
25	Плов	40	5,5	2,44	102	311	0,11	-	-	44,13	133,60	42,48	1,88	
34	Кисель	180	0,2	-	38	108	0,10	-	0, 2 0	18	6	10	0,60	
41	Салат из	60	8,2	26,2	3,25	285	0,44	-	-	38,96	-	-	0,81	

	свежей моркови												
	Хлеб	50	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого												
Полдник:													
	Печенье	20	1,5	2	48,6	84,6	-	-	-	12	32	5	0,40
	Ряженка	100	3,21	3,31	4,88	62	-	47	0,1	115	-	10	-
	Мандарины	100	0,3	0,2	80	43	0,04	0,2	3,4	34	23	13	0,3
	Итого												
	Итого за день												
День №5 Завтрак													
36	Каша молочная овсяная	200	3,75	5,74	8,59	100,96	0,09	0,05	0,41	80,79	1,4	31,4	0,73
26	Чай	200	0,2	0,05	15	57	-	-	-	12	8	6	0,80
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	7	2,32	3,32	-	33,1	0,02	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Итого												
Обед:													
8	Суп картоф. с рисом	200	6,2	7,6	26,4	200	0,12	0,12	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
15	Макароньы отварные	200	4	0,8	33,4	150	0,11	-	0,93	13,86	88,55	12,58	1,28

	Сосиски	50	8	4	2	95	0,1	-	0,2	12,5	79,5	10	0,9
29	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб	50	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого												

Полдник:

28	Какао	200	6	6	24,6	168,4	0,2	0,1	-	606	456	70	0,4
	Вафли	20	0,64	1,5	3,4	19,64	-	-	-	-	-	-	-
	Мандарины	100	0,3	0,2	80	43	0,04	0,2	3,4	34	23	13	0,3
	Итого												
	Итого за день												

День №6 Завтрак

11	Суп молочный вермишелевый	200	5,6	6,12	19,8	156	0,040	-	0,1	106	2,1	0,9	0,46
26	Чай	200	0,2	0,05	15	57	-	-	-	12	8	6	0,80
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Сыр	7	2,32	3,32	-	33,1	0,02	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
	Итого												

Обед:

12	Борщ с мясом курицы	200/20	5,1	5,8	12,8	11,6	-	-	0,9	96,50	222	21,82	0,96
----	---------------------	--------	-----	-----	------	------	---	---	-----	-------	-----	-------	------

Обед:													
8	Суп картоф. с пшеном и мясом	200/20	6,2	7,6	26,4	200	0,12	0,12	2, 2 5	188,72	231,25	96,72	2,37
39	Гороховое пюре	200	9	2,4	46,8	217	0,11	2,15	0, 1 4	27,04	216,95	59,99	1,84
	Сосиски	50	8	4	2	95	0,1	-	0, 2	12,5	79,5	10	0,9
34	Кисель	180	0,2	-	38	108	0,10	-	0, 2 0	18	6	10	0,60
1	Салат витамины	60	8,2	26,2	3,25	285	0,44	-	-	38,96	-	-	0,81
	Хлеб	50	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого												
Полдник:													
28	Какао	200	6	6	24,6	168,4	0,2	0,1	-	606	456	70	0,4
	Печенье	20	1,5	2	48,6	84,6	-	-	-	12	32	5	0,40
	Мандарин	200	-	19,6	45	0,03	0,03	-	-	16	11	9	2,2
	Итого												
	Итого за день												
День №8 Завтрак													
20	Каша молочная манная	200	5	4	7	244	0,12	0,12	2, 2 5	183,75	231,25	34,12	1,25
26	Чай	200	0,2	0,05	15	57	-	-	-	12	8	6	0,80

	Итого за день													
День №10 Завтрак														
36	Каша молочная овсяная	200	3,75	5,74	8,59	100,96	0,09	0,05	0,41	80,79	1,4	31,4	0,73	
26	Чай	200	0,2	0,05	15	57	-	-	-	12	8	6	0,80	
	Хлеб	30	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6	
	Сыр	7	2,32	3,32	-	33,1	0,02	-	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55	
	Итого													
Обед:														
8	Суп картоф. с рисом	200	6,2	7,6	26,4	200	0,12	0,12	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37	
15	Макароньы отварные	200	4	0,8	33,4	150	0,11	-	0,33	13,86	88,55	12,58	1,28	
32	Гуляш из курицы	50/750	8,82	4,58	2,23	95,2	-	-	0,10	5,80	123	11,80	0,60	
29	Компот из сухофрукто в	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	
	Хлеб	50	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6	
	Итого													
Полдник:														
	Вафли	20	1,5	2	48,6	84,6	-	-	-	12	32	5	94	

