

СОГЛАСОВАНО

Председатель Родительского совета

_____ Л.А. Мартышкина

« ____ » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ

с.Старый Маклауш

_____ Н.П. Груздева

30.08.2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

(для детей от 2 лет до 7 лет)

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День №1 Завтрак														
			Б	Ж	У		В1	С	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	-	-	0,12	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	1,62	0,12	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
39	Гороховое пюре	200	9	2,4	46,8	217	0,11	2,33	2,15	0,14	27,04	216,95	59,99	1,84
32	Гуляш из курицы	40	8,82	4,58	2,23	95,2	-	0,50	-	0,10	5,80	123	11,80	0,60
34	Кисель	180	1	0,2	11,1	44	0,02	4,0	-	0,20	14,0	14,0	8,0	2,80
1	Салат витаминовый	60	8,2	26,2	3,25	285	0,44	20,50	-	-	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	0,32	0,43				83.94	1,79

	Сок	100	1	0,2	11,1	44	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Печенье	20	1,5	2	48,6	84,6	-	0,80	-	-	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	1,62	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 макаронами с курицей	200/20	5,1	5,8	12,8	116	0,04	9,89	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	1,28	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	1,90	-	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	-	0,80	-	-	12	32	5	0,40
28	Какао	200	4,35	4,88	17,23	126,43	0,05	1,5	0,1	-	606	456	70	0,25
	Яблоки	100	-	19,6	45	0,03	0,03	16	-	-	16	11	9	2,2

	Итого за день:														
День №4 Завтрак															
20	Каша молочная манная	200	5	4	7	244	0,12	0,87	0,12	2,25	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	-	-	0,12	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	5,52	-	0,60	38,40	128,40	21,84	0,60	
25	Плов	40	5,5	2,44	102	311	0,11	0,82	-	-	44,13	133,60	42,48	1,88	
34	Кисель	180	0,2	-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60	
41	Салат из свежей моркови	60	8,2	26,2	3,25	285	0,44	20,50	-	-	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:															
	Печенье	20	1,5	2	48,6	84,6	-	0,80	-	-	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	60	0,2	34	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	0,57	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	1,62	0,12	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
15	Макаронны 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	1,22	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	5	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	60	0,2	34	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	0,9	-	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	-	9,50	-	0,96	96,50	222	21,82	0,96
17	Гречка отварная	200	11,2	11,2	54	277	0,21	-	-	-	49,5	214,5	57	4,8
32	Гуляш из мяса	50/75	8,82	4,58	2,23	95,2	-	0,50	-	0,10	5,80	123	11,80	0,60
29	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	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:														
33	Макароны запеченные	125	8,91	6,59	20,43	177	0,08	1,78	0,12	2,25	18,2	231,25	34,12	1,38
	Сок	100	1	0,2	11,1	44	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Вафли	20	0,64	1,5	3,4	19,64	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого													
	Итого за день													

День №7 Завтрак														
38	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	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 пшеном и мясом	200/20	6,2	7,6	26,4	200	0,12	1,62	0,12	2,25	188,72	231,25	96,72	2,37
39	Гороховое пюре	200	9	2,4	46,8	217	0,11	2,33	2,15	0,14	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	6	-	0,20	18	6	10	0,60
1	Салат витаминный	60	8,2	26,2	3,25	285	0,44	20,50	-	-	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	5	0,1	-	606	456	70	0,4
	Печенье	20	1,5	2	48,6	84,6	-	0,80	-	-	12	32	5	0,40
	Мандарин	200	-	19,6	45	0,03	0,03	16	-	-	16	11	9	2,2
	Итого													
	Итого за день													

День №8 Завтрак														
20	Каша молочная манная	200	5	4	7	244	0,12	0,87	0,12	2,25	183,75	231,25	34,12	1,25
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:														
13	Суп гороховый с мясом	200/20	2,2	3	5	54,3	0,12	5,52	-	0,60	38,40	128,40	21,84	0,60
16	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12	-	0,09	0,03	6,38	101,91	33,46	0,69	-
32	Гуляш из курицы	50/750	8,82	4,58	2,23	95,2	-	0,50	-	0,10	5,80	123	11,80	0,60
41	Салат из свежей моркови	60	8,2	26,2	3,25	285	0,44	20,50	-	-	38,96	-	-	0,81
34	Кисель	180	0,2	-	38	108	0,10	6	-	0,20	18	6	10	0,60
	Хлеб	50	7,6	0,9	49,7	262	0,12	-	-	-	20,8	66,4	14,1	0,6
	Итого													
Полдник:														
40	Омлет	60	9,39	12,19	6,7	174,54	0,07	0,32	0,43	-	-	-	83,94	1,79
	Сок	100	1	0,2	11,1	44	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,8
	Вафли	20	1,5	2	48,6	84,6	-	0,8	-	-	12	32	5	0,4
	Итого													
	Итого за день													
День №9 Завтрак														
37	Каша пшеничная молочная	200	6,2	7,6	26,4	200	0,12	1,62	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	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

