

**Утверждаю:**

**Директор школы:**

\_\_\_\_\_ **Л.И.Ширыхалова**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ **2023г**

**Примерное десятидневное меню**

**осеннее – зимний период**

**для организации питания детей, посещающих**

**МКОУ «Крестьянская СОШ» (дошкольная группа)**

**село Крестьянка Мамонтовского района Алтайского края**

**в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

**( время пребывания – 10,5 час)**

## Возрастная категория: 3 – 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b> День 1							
Завтрак 1	Каша манная молочная	150/200	6,23	8,9	25,67	206,3	34
	Чай с сахаром	180/200	2,79	-	13,27	87,25	113
	Хлеб с маслом	40	0,28	31,2	0,4	283,6	3
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	11,6	50	
Итого за завтрак			9,6	40,3	50,94	627,15	
Обед	Салат из свежей капусты	60	1,0	3,96	3,0	52,2	21
	Суп рыбный «сайра»	180/200	2,33	3,89	13,59	98,79	87
	Гуляш из говядины	70/80	18,56	20,72	5,77	283,79	768
	Макароны отварные с маслом	130/150	5,18	0,44	31,50	207,38	49
	Компот + вит С	180/200	0,56	-	27,89	113,89	40
	Хлеб	40	3,6	0,6	23,2	114,5	
Итого за обед			31,23	29,61	104,95	870,55	
Полдник	Расстегай с повидлом	70/80	4,5	6,6	45,8	243,8	454
	Чай с сахаром и молоком	180/200	3,1	3,5	20,02	120,6	114
Итого за полдник			7,6	10,1	65,82	364,4	
Итого за день			48,43	80,01	221,71	1862,1	
Среднее значение за период							

## Возрастная категория: 3 – 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	150/200	6,4	5,2	34,4	216,6	311
	Хлеб с маслом и повидлом	40	5,2	10,2	45,9	293,7	
	Чай с сахаром	180/200	2,79	-	13,27	87,25	113
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	11,6	50	
Итого за завтрак			14,69	15,6	105,17	647,55	
Обед	Сельдь с луком	24	3,5	5,7	0,78	68	83
	Рассольник на м/б со сметаной	180/200	10,66	11,34	25,9	170,68	73
	Жаркое из говядины с картофелем	200/230	10,2	16,8	15,6	250,0	51
	Кисель + витС	180/200	0,56	-	27,89	87,40	41
	Хлеб	40	3,6	0,6	23,2	114,5	
Итого за обед			28,52	34,44	93,37	717,07	
Полдник	Калач	70/80	4,61	4,41	35,3	249	
	Кисломолочный напиток «снежок»	180/200	5,4	5,0	21,6	158,0	35
Итого за полдник			10,01	9,41	56,9	407	
Итого за день			53,22	59,45	255,44	1745,13	
Среднее значение за период							

## Возрастная категория: 3 – 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b> <b>День 3</b>							
Завтрак 1	Каша кукурузная молочная	150/200	7,37	11,59	54,28	359,8	204
	Хлеб с маслом и сыром	40	6,1	7,5	11,3	143,5	125
	Какао на молоке	180/200	4,4	4,8	23,4	145,6	22
Завтрак 2	Яблоко	100	0,46	0	11,96	51,75	
Итого за завтрак			18,33	23,89	100,94	700,65	
Обед	Борщ со сметаной	180/200	1,92	6,66	10,81	111,11	6
	Котлета мясная	70/80	10,70	11,80	5,80	176,80	42
	Каша гречневая с маслом	130/150	8,56	5,71	40,0	361	65
	Компот из с/ф + вит С	180/200	0,56	-	27,89	113,89	40
	Хлеб	40	3,6	0,6	23,2	114,5	
Итого за обед			25,34	24,77	107,7	877,3	
Полдник	Вафли молочные	70/80	5,30	24,71	64,07	401,14	
	Чай с лимоном	180/200	1,2	0,4	11,2	53,4	78
Итого за полдник			6,5	25,11	75,27	454,54	
Итого за день			50,17	73,77	283,91	2032,49	
Среднее значение за период							

## Возрастная категория: 3 – 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	150/200	6,4	9,7	22,3	202,3	29
	Хлеб с маслом	40	0,28	31,2	0,4	283,6	3
	Чай с сахаром и молоком	180/200	3,1	3,5	20,2	120,6	114
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	11,6	50	
Итого за завтрак			10,08	44,6	54,5	656,5	
Обед	Огурец свежий	35	0,28	0,03	1,19	4,9	79
	Суп с клецками на м/б	180/200	9,76	6,82	19,02	175,10	43
	Рыба тушеная с овощами и сметаной	70/80	18,95	8,03	7,51	160,29	374
	Рис отварной с маслом	130/150	2,63	4,79	23,41	183,0	
	Кисель+вит С	180/200	0,56		27,89	87,40	41
	Хлеб		3,6	0,6	23,2	114,5	
Итого за обед			35,78	20,27	102,22	751,68	
Полдник	Ватрушка с творогом	70/80	9,9	8,5	33	248	105
	Чай с сахаром	180/200	2,79	2,55	13,27	87,25	113
Итого за полдник			12,69	11,05	46,27	335,25	
Итого за день			58,55	75,32	249,26	1716,94	
Среднее значение за период							

## Возрастная категория: 3 – 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 1</b> <b>День 5</b>							
Завтрак 1	Макароны отварные с маслом и сыром	150/200	16,4	7,4	76,8	446,4	93
	Кофейный напиток	180/200	3,9	4,5	21,6	138	45
	Хлеб с повидлом	40	3,1	0,5	54,1	182,3	
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	11,6	50	
Итого за завтрак			23,7	12,6	164,1	816,7	
Обед	Салат из свежей капусты с яблоком	60	0,72	3,96	5,2	60,5	19
	Суп с зелёным горошком и сметаной	180/200	2,0	1,0	3,0	112,0	
	Гуляш из говядины	70/80	18,56	20,72	5,77	283,79	768
	Каша перловая с маслом	130/150	4,5	7,9	34,0	226,0	517
	Компот +вит С	180/200	0,56		27,89	113,89	40
	Хлеб	40	3,6	0,6	23,2	114,5	
Итого за обед			29,94	34,18	99,06	910,68	
Полдник	Пряник	70/80	4,5	6,6	45,8	243,8	
	Чай с сахаром	180/200	2,79		13,27	87,25	113
Итого за полдник			7,29	6,6	59,07	331,05	
Итого за день			60,93	53,38	322,23	2058,43	
Среднее значение за период							

## Возрастная категория: 3 – 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b> День 6							
Завтрак 1	Каша пшённая молочная	150/200	7,44	8,07	35,9	281,18	311
	Хлеб с маслом	40	0,28	31,2	0,4	283,6	3
	Чай с сахаром	180/200	2,79	2,55	13,27	87,25	113
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	11,6	50	
Итого за завтрак			10,81	42,02	61,17	702,03	
Обед	Суп с фрикадельками и	180/200	12,2	8,5	23,76	218,86	34
	Плов с мясом	200/230	7,9	3,9	38,8	418,7	443
	говядины						
	Кисель +вит С	180/200	0,56		27,89	87,40	41
	Хлеб	40	3,6	0,6	23,2	114,5	
	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,0	3,96	3,0	52,2	21
Итого за обед			25,26	16,96	116,65	918,15	
Полдник	Пирог с повидлом	70/80	0,03	0,23	58,5	270,0	
	Чай с лимоном	180/200	1,2	0,4	11,2	53,4	78
Итого за полдник			1,23	0,63	69,7	323,4	
Итого за день			37,3	59,61	247,52	1917,09	
Среднее значение за период							

## Возрастная категория: 3 – 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b> День 7							
Завтрак 1	Каша ячневая молочная	150/200	3,6	2,0	19,8	257,8	311
	Хлеб с сыром	40	6,1	7,5	11,3	143,5	3
	Чай с сахаром	180/200	2,79	2,55	13,27	87,25	113
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,3	0,2	11,6	50	
Итого за завтрак			12,79	12,25	55,97	538,55	
Обед	Сельдь с луком	24	3,5	5,7	0,78	68,0	83
	Суп вермишелевый на курином бульоне	180/200	2,6	2,66	18,0	108,0	98
	Овощное рагу с мясом	200/230	17,24	11,87	15,36	247,17	64
	Хлеб	40	3,6	0,6	23,2	114,5	
	Компот с/ф +вит С	180/200	0,56	-	27,89	113,89	40
Итого за обед			27,5	20,83	85,23	651,56	
Полдник	Рогалик	70/80	7,9	10,8	57,2	357,0	35
	Кисломолочный напиток снежок	180/200	5,6	-	9,7	92,0	35
Итого за полдник			13,5	10,8	66,9	449,0	
Итого за день			53,79	43,88	208,1	1639,11	
Среднее значение за период							



## Возрастная категория: 3 – 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b> <b>День 8</b>							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	150/200	7,36	11,59	54,28	359,8	33
	Хлеб с повидлом	40	3,1	0,5	54,1	182,3	
	Чай с сахаром	180/200	5,6	6,38	8,18	87,25	113
Завтрак 2	Банан	0,95	1,45	0	19,8	84,5	
Итого за завтрак			17,51	18,47	110,08	713,85	
Обед	Свекольник со сметаной на м/б	180/200	3,3	4,6	22,4	142,1	99
	Шницель мясной	70/80	16,3	10,8	5,76	185,7	282
	Горошница с маслом	130/150	4,2	6,4	13,1	222,4	95
	Кисель +вит С	180/200	1,1	-	22,82	87,40	41
	Хлеб	40	3,6	0,6	23,2	114,5	
Итого за обед			28,5	22,4	87,28	752,1	
Полдник	Ленивые вареники с творогом	150/200	6,1	5,8	9,4	314,6	94
	Какао на молоке	180/200	4,4	4,8	23,4	145,6	22
Итого за полдник			10,5	10,6	32,8	460,2	
Итого за день			56,51	51,47	230,16	1926,15	
Среднее значение за период							

## Возрастная категория: 3 – 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b> <b>День 9</b>							
Завтрак 1	Вермишель молочная с маслом	150/200	5,58	6,12	9,73	156,73	10
	Хлеб	40	3,6	0,6	23,2	114,5	
	Чай с сахаром	180/200	2,79	2,55	13,27	87,25	113
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,4	-	9,7	50	
Итого за завтрак			12,37	9,87	55,9	408,48	
Обед	Огурец свежий	35	0,28	0,03	1,19	4,9	79
	Суп гороховый с сухариками на м/б	180/200	1,92	6,66	10,81	111,11	6
	Котлета рыбная со сметанным соусом	70/80	8,95	5,48	9,16	291,08	43
	Картофельное пюре	130/150	4,5	6,1	29,0	187,6	63
	Компот с/ф +вит С	180/200	0,56	-	27,89	113,89	40
	Хлеб	40	3,6	0,6	23,2	114,5	
Итого за обед			16,21	18,27	78,05	823,08	
Полдник	Блины со сгущенным молоком	70/80	4,67	4,31	40,69	220,31	106
	Какао на молоке	180/200	4,4	4,8	23,4	145,6	22
Итого за полдник			9,07	9,11	64,09	365,91	
Итого за день			41,25	37,25	221,24	1672,96	
Среднее значение за период							

## Возрастная категория: 3 – 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>НЕДЕЛЯ 2</b>							
<b>День 10</b>							
Завтрак 1	Каша гречневая с маслом	150/200	8,88	10,0	43,4	306,0	27
	Хлеб с маслом и сыром	40	6,1	7,5	11,3	143,5	125
	Кофейный напиток на молоке	180/200	3,9	4,5	21,6	138,0	45
Завтрак 2	Сок фруктовый	100	0,4	-	9,7	50,0	
Итого за завтрак			19,28	22,0	86,0	637,5	
Обед	Борщ со сметаной	180/200	8,2	3,5	29,7	111,11	88
	Пельмени с мясом	200/230	22,4	24,2	45,4	560,0	
	Хлеб	40	3,6	0,6	23,2	114,5	
	Кисель	180/200	1,10		22,82	87,40	41
					-		
Итого за обед			35,3	28,3	121,12	873,01	
Полдник	Кекс с начинкой	70/80	4,21	19,10	54,3	340,27	
	Чай с сахаром	180/200	2,79	-	13,27	87,25	113
Итого за полдник			7,0	19,10	67,57	427,52	
Итого за день			61,58	69,4	274,69	1938,03	
Среднее значение за период							