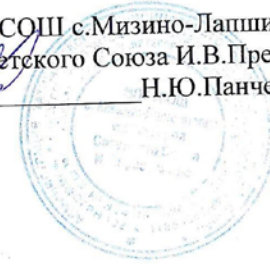


Утверждаю:
Директор МОУ «СОШ с.Мизино-Лапшиновка
имени Героя Советского Союза И.В.Преснякова»
Н.Ю.Панченко



Примерное 10-дневное меню
МОУ «СОШ с.Мизино-Лапшиновка
имени Героя Советского Союза И.В.Преснякова»
возрастная категория **3-7 лет**
на 2024-2025 учебный год
время пребывания детей 9 часов
наименование сборника рецептур:
Беленова Т.И., Павлова Т.А. «Организация рационального питания ДОУ»
Воронеж 2010 г.

№ рец	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	Минеральные в-ва мг витамины мг		витамины мг		
			выход	Б	Ж		У	ККАЛ	Са	Fe	В1
Неделя первая Понедельник											
Завтрак											
102	Каша гречневая молочная	200	6,97	10,4	25	222,4	184	1,5	0,1	0.22	0.9
55	Хлеб пшеничный	40	3.16	1.32	23.92	115.85	10,4	0.64			
25	Кофейный напиток	200	5,49	6.27	23,8	169.3					1.5
	итого		15,62	17,99	72,72	507,55	194,4	2,14	0.1	0.22	2.4
Обед 12.00											
49	Суп гороховый	250	8.1	4.4	19.5	200					11
28	Ленивые голубцы с мясом (говядина)	80	9.6	6.7	29.47	222.54					21
26	Компот из сухофруктов	200	0,24		24.6	98					3.6
55	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.66	11.96	57.93	5,2	0.32			
56	Хлеб ржаной	40	1.87	0.29	15.68	74.37	9,64	1.12			
	Итого		21,39	12.05	101,21	652,84	14,84	1.44			
Полдник											
58	Овощи. тушённые в молоке	150	4.5	5.33	14.4	123,6	93	2.19	0.12	0.15	27.36
55	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,66	11,96	57,93	5,2	0.32			
56	Чай с сахаром	200			14,3	58.5					
	итого		6.08	5.99	101,21	240.03	98.2	2.51	0.12	0.15	27.36
	Итого за день		43,09	36.03	214,59	1400.42	307.44	6.09	0.32	0.5	117.66

Неделя первая											
Вторник											
	Завтрак	выход	Б	Ж	У	ККАЛ	Са	Fe	В1	В2	С
175	Каша молочная «Дружба»	200	8,45	13,03	32,33	281.18					1,5
55	Хлеб пшеничный	30	2.39	0.98	17.93	86.89	13	0.8			
25	Кофейный напиток	200	5,49	6.27	23,8	169.3					1.5
	итого		16,33	20,28	74,06	537.37	13	0,8			1,5
	Обед 12.00										
39	Салат из свеклы	60	0.14	5.8	2.4	84					20
28	Щи на мясном бульоне	250	1,55	1,87	9,33	66,7	40	1,2	0,04	0,05	9,97
444	Гуляш из мяса курицы	80	20.03	12.79	0	208.9	15	1.1	0.11	0,11	1.21
46	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31.29	229.76	7	0.8	0.06	0,02	0
26	Компот из сухофруктов	200	0,24		24.6	98					3.6
55	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.66	11.96	57.93	5,2	0.32			
56	Хлеб ржаной	40	1.87	0.29	15.68	74.37	9,64	1.12			
	итого		31,31	29,52	95,26	819,66	11.84	1.44	27,29	45.43	57.71
	Полдник 16.00										
77	Печенье	50	3.7	5	38.15	188					
22	Кисломолочный напиток	180	7,2	5.76	7,56	120.6	223	0.18	0.04	0.23	0.54
	итого		10.9	10.76	45.71	308.6					
	Итого за день		58.54	60,56	215.03	1665,63					

Неделя первая Среда

	Завтрак	выход	Б	Ж	У	ККАЛ	Ca	Fe	В1	В2	С
53	Сырники с повидлом или сметаной	120\15\15	7.5	12.6	39.7	370					1.02
56	Чай с сахаром	200			14,3	58.5					
	итого		7.5	12.6	54	490.6	442,39	1,335	0,13	0,65	0,585
	Обед										
37	Салат из солёных огурцов	40	0.22	1.5	1.03	17			0.15	0.02	5
42	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	250	9,8	6,7	12,9	164		1	0,09	0.08	9.88
34	Плов с цыплёнком	190	19.8	25.36	74.4	332.2					0.45
26	Компот из сухофруктов	200	0,24		24.6	98					3.6
55	Хлеб пшеничный	40	3.16	1.32	23.92	115.85	10,4	0.64			
56	Хлеб ржаной	40	1.87	0.29	15.68	74.37	6,3	1.08			
	Итого		35,16	35,18	152,3	800,16	122,703	3,526	2,47	25,19	63,62
	Полдник										
100	Каша пшеничная молочная	200	6.76	10.41	25.86	224.94	186	0,7	0.1	0.2	0.9
55	Хлеб пшеничный	40	3.16	1.32	23.92	115.85	10,4	0.64			
22	Кисель	200	0.36		30.5	127					0,25
	итого		10,28	11.73	80,28	467.79					
	Итого за день		52,94	59,51	286,58	1758,55					

			Неделя первая				Четверг				
	Завтрак 8.30	выход	Б	Ж	У	ККАЛ	Са	Fe	В1	В2	С
17	Каша манная молочная жидкая	200	8.2	9.9	31.2	246.8					1.5
4	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25\7/11	6,47	11.38	13,66	185.7					
56	Чай с сахаром	200			14,3	58.5					1.5
	итого		14.67	21.28	59.16	491					3
	Обед										
74	Рассольник Петербургский на мясном бульоне	250	2,1	5.11	16,59	120.75	26,45	0,98	0.10		7.54
366	Птица отварная	70	15,9	11,9	0,2	172					
48	Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27.66	128.92	56	0,8	0,1	0.11	3.34
26	Компот из сухофруктов	200	0,24		24.6	98					3.6
55	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,66	11,96	57,93	5,2	0.32			
56	Хлеб ржаной	40	1.87	0.29	15.68	74.37	9,64	1.12			
	итого		32,48	22,4	115,38	745.12	118.784	3.116	0.146	0.192	16,726
	Полдник										
8	Булочка домашняя	80	7.33	6.53	32	380					
	Какао с молоком	200	4,2	4.8	17.7	131.25					2.3
	Итого		11,53	11.33	49,7	511,25					2.3
	Итого за день		58.68	55.26	188,96	1654,22	534,784	5,516	0.366	11.96	20.236

Неделя первая Пятница

	Завтрак	выход	Б	Ж	У	ККАЛ	Са	Fe	В1	В2	С
16	Каша геркулесовая молочная	200	7,4	9.31	2.88	226					1
26	Компот из сухофруктов	200	0,24		24.6	98					3.6
55	Хлеб пшеничный	40	3.16	1.32	23.92	115.85					
	итого		10.8	10.63	51,4	439,85	13	0.8			2,5
	Обед 12.00										
41	Суп картофельный с мясом курицы	250	2.34	2,83	16,64	101,25			40		
161	Гороховое пюре	200	11,58	1.24	32,72	184,16					
62	Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27	49	0,3	00,1	0,15	0,03
43	Соус томатный	30	0,87	1.17	7.91	36,33					
44	Сок фруктовый	100	0.5		9.1	38					
55	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.66	11.96	57.93	5,2	0.32			
56	Хлеб ржаной	40	1.87	0.29	15.68	74.37	9,64	1.12			
	итого		40,44	10,84	90,79	657,31	118,784	3.116	0,146	0,192	16,726
	Полдник 16.00										
6	Блины со сгущённым молоком	120	10	12.8	74.9	374.5					
56	Чай с сахаром	200			14,3	58.5					
57	Яблоко	80	0.46		11.96	51,75					
	Итого		10.46	12,8	26.26	484.75					
	Итого за день		70,11	34,27	168,45	1268,91	137,84	4.46	0.2	0.23	27.05

Неделя вторая Понедельник

	Завтрак 8.30	выход	Б	Ж	У	ККАЛ	Са	Fe	В1	В2	С
17	Каша манная молочная жидкая	200	8.2	9.9	31.2	246.8					1.5
4	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	25\7/11	6,47	11.38	13,66	185.7					
20	Какао с молоком	200	4,2	4.8	17.7	131.25					2.3
	итого		18,87	26.08	62.56	565,45					
	Обед 12.00										
52	Суп с фрикадельками	250	6.5	7.53	21.13	175.4					
35	Рыба , тушенная в томате с овощами	140	23,1	3.32	21.71	248.3					2.24
26	Компот из сухофруктов	200	0,24		24.6	98					3.6
55	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,66	11,96	57,93	5,2	0.32			
56	Хлеб ржаной	40	1.87	0.29	15.68	74.37	9,64	1.12			
	итого		33,29	11,8	95,08	654	14.84	1.44			55,34
	Полдник 16.00										
11	Вермишель отварная с маслом и сахаром	140	6.5	6.2	49.9	313.6					
55	Хлеб пшеничный	40	3.16	1.32	23.92	115.85	10,4	0.64			
44	Сок фруктовый	100	0.5		9.1	38					
	Итого		10,16	7,52	82,92	467,45					
	Итого за день		62,32	45,4	240,56	1686,9					

Неделя вторая Вторник

	Завтрак 8.30	выход	Б	Ж	У	ККАЛ	Са	Fe	В1	В2	С
104	Каша пшённая молочная	200	6,76	10,4	25.87	224.9	5	0.7	0.09	0.2	
55	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.66	11.96	57,93	5,2	0.32			
56	Чай с сахаром	200			14,3	58.5					
	итого		8,34	11,06	52,13	341,33	5.2	0.32			2.3
	Обед 12.00										
28	Щи на мясном бульоне	250	1,55	1,87	9,33	66,7					
12	Жаркое по- домашнему	220	9	14.4	23.6	250					
26	Компот из сухофруктов	200	0,24		24.6	98					3.6
76	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,66	11,96	57,93	5,2	0.32			
76	Хлеб ржаной	40	1.87	0.29	15.68	74,37	6,3	1.08			
	итого		14,24	17,22	85,17	547,0					
	Полдник 16.00										
1	Плов из риса с изюмом	150	3.62	4,77	42.66	229,08					
55	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,66	11,96	57,93	5,2	0.32			
22	Кисломолочный напиток	180	7,2	5.76	7,56	120,6	223	0.18	0.04	0.23	0.54
	итого		12,4	11.19	62,18	407,61					
	Итого за день		34,98	39,47	119,48	1295,94	232,7	4,72	0,31	0.28	14,22

Неделя вторая Среда											
	Завтрак 8.30	выход	Б	Ж	У	ККАЛ	Са	Fe	В1	В2	С
114	Запеканка творожная	100	13,6	9.26	9.92	183.13	147	0.6	0.04	0.25	0.27
25	Кофейный напиток	200	5,49	6.27	23,8	169.3					
	итого		19.09	15.53	33.72	352.43	370	0.78	0,08	0.48	0.81
	Обед 12.00										
37	Салат из солёных огурцов	40	0.22	1.5	1.03	17			0.15	0.02	5
7	Борщ со сметаной	250/5	9.6	9.3	6.7	193					26.9
54	Тефтели (говядина)	80/50	11.5	4.1	8.4	109					
48	Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27.66	128.92	56	0,8	0,1	0.11	3.34
26	Компот из сухофруктов	200	0,24		24.6	98					3.6
55	Хлеб пшеничный	40	3.16	1.32	23.92	115.85	10,4	0.64			
56	Хлеб ржаной	40	1.87	0.29	15.68	74.37					
	итого		29.98	21.2	107.99	736.14	9,64	1.12		16.7	52.67
	Полдник 16.00										
48	Суп молочный вермишелевый	200	7.4	9.31	28.8	226					1
55	Хлеб пшеничный	40	3.16	1.32	23.92	115.85					
22	Кисель	200	0.36		30.5	127					0,25
	итого		10.92	10.63	83.22	468.85					1
	Итого за день		59.99	47.36	224.93	1557.42	390.04	2,68	0.08	17.18	54,48

Неделя вторая Четверг

	Завтрак 8.30	выход	Б	Ж	У	ККАЛ	Са	Fe	В1	В2	С
98	Каша рисовая молочная	200	6.98	10.4	25	222.38	184	1,5	0.1	0.22	0.9
55	Хлеб пшеничный	30	2.39	0.98	17.93	86.89	13	0.8			
25	Кофейный напиток	200	5,49	6.27	23,8	169.3					1.5
	итого		14.86	17.65	66,73	478.57	13	0,8			1,5
	Обед										
24	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	250	2,22	1.88	13.98	89.78	29	0.7	0.06	0.04	4.58
23	Котлета мясная с гречкой (говядина)	80/150	11.6	9.4	15.8	198.6					
43	Соус томатный	30	0,87	1,17	7,91	36,33					
26	Компот из сухофруктов	200	0,24		24.6	98					3.6
55	Хлеб пшеничный	40	3.16	1.32	23.92	115.85	10,4	0.64			
56	Хлеб ржаной	40	1.87	0.29	15.68	74.37	6,3	1.08			
	Итого:		19,96	14,06	101,89	612,93	250,33	4,816	2,64	25,02	17,08
	Полдник 16.00										
31	Омлет	100	9,78	11.1	5.93	167.7					0.7
55	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,66	11,96	57,93	5,2	0.32			
56	Чай с сахаром	200			14,3	58.5			56		
	Итого		11,36	11.76	32.19	284.13					0,95
	Итого за день		46.18	43,47	200,81	1375,63			2,74	25,14	20,31

Неделя вторая Пятница

	Завтрак 8.30	выход	Б	Ж	У	ККАЛ	Са	Fe	В1	В2	С
104	Каша пшённая молочная	200	6,76	10,4	25.87	224.9	5	0.7	0.09	0.2	
55	Хлеб пшеничный	40	3.16	1.32	23.92	115.85	10,4	0.64			
56	Чай с сахаром	200			14,3	58.5					
	итого		10,16	11.72	74.39	438.75					
	Обед 12.00										
51	Суп с клёцками на бульоне	250	10.3	5.21	30.8	205					10
47	Овощное рагу с мясом курицы	220	17,38	18,86	14,98	320			9.74		
26	Компот из сухофруктов	200	0,24		24.6	98					3.6
55	Хлеб пшеничный	40	3.16	1.32	23.92	115.85	10,4	0.64			
56	Хлеб ржаной	40	1.87	0.29	15.68	74.37	6,3	1.08			
	итого		33,21	25,68	94,48	753,22	451.94	2,116	40,036	0,042	
	Полдник 16.00										
30	Оладьи с повидлом	100/15	6,22	5.6	40.9	293					
44	Сок фруктовый	100	0.5		9.1	38					
1	Апельсин	100	0.72		7.6	32					
	итого		6,94	5,6	62.8	383,5					
	Итого за день		50,31	43	231.67	1575.47	467.34	3,456	40,126	0,242	23.21