

Утверждено:
приказом от 25.10.2017г. №

Директор
МБОУ "СОШ №1 р.п. Самойловка"
/Е.А.Запорожская/
"25" октября 2017 г.



Примерное десятидневное меню
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №1 р.п. Самойловка
Самойловского района Саратовской области"
Группа дошкольного образования
с 5 до 7 лет

Время приема пищи	№ рецеп-туры	Наименование приема пищи, наименование блюда	Масса порций в гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.	Ккал гр.
9.00-9.20	ЗАВТРАК						
	181	Каша манная молочная жидкая	200	6,30	8,6	25,7	204,3
	3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	5,60	5,7	18,1	147,1
	377	Чай сладкий с лимоном	200/10	0	0	20,2	77,1
		ИТОГО:		11,90	14,30	64,00	428,50
12.15-13.00	ОБЕД						
	102	Суп картофельный с горохом и мясом кур	200	12,6	9,9	21,00	209,80
	279	Тефтели мясные говяжьи в томатном соусе	80	8,3	9,5	9,20	142,50
	139	Тушеная капуста	150	15,2	5,4	10,70	59,30
	71	Помидоры свежие.	50	1,1	2,8	3,10	58,20
	349	Компот с/фр вит С	200	0	0	21,73	87,30
	147,148	Хлеб пшеничный/ржаной	40/50	7,0	1,0	43,00	209,00
			ИТОГО:		44,20	28,60	108,73
16.00-16.20	ПОЛДНИК						
	406	Пирожок с повидлом	80	5,50	5,60	60,00	305,00
	338	Яблоко	100	0,80	0,00	11,50	48,00
	386	Снежок	200	5,60	6,40	9,40	116,00
			ИТОГО:		16,70	12,00	80,90
		ВСЕГО за день:		72,80	54,90	253,63	1663,60
9.00-9.20	ЗАВТРАК						
	173	Каша молочная "Геркулес"	200	9,40	11,20	34,90	27,41
	3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	5,60	5,7	18,1	147,1
	379	Кофейный напиток с молоком	180	6,90	7,00	31,49	203,70
		ИТОГО:		21,90	23,90	84,49	378,21
12.15-13.00	ОБЕД						
	82	Борщ с мясом кур	200	8,90	10,10	19,07	236,41
	282	Гуляш из мяса говядины	80	9,00	9,20	3,40	134,60
	203	Вермишель отварная	150	13,16	9,65	33,00	269,20
	52	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34
	349	Компот с/фр вит С	200	0	0	21,73	87,30
	147,148	Хлеб пшеничный/ржаной	40/50	7,0	1,0	43,00	209,00
		ИТОГО:		38,91	33,60	125,22	992,85
16.00-16.20	ПОЛДНИК						
	219	Сырники	80	25,10	24,30	27,80	383,20
	151	Печенье	20	0,80	1,50	9,20	56,00
	377	Чай сладкий с лимоном	200/10	0	0	20,2	77,1
			ИТОГО:		25,90	25,80	57,20
		ВСЕГО за день:		86,71	83,30	266,91	1887,36

9.00-9.20	День третий	ЗАВТРАК										
		173	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,10	7,00	43,60	141,90				
3		Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	5,60	5,7	18,1	147,1					
213		Яйцо вареное	1 шт	6,30	5,90	0,35	78,00					
377		Чай сладкий с лимоном	200/10	0	0	20,2	77,1					
		ИТОГО:		19,00	18,60	82,25	444,10					
12.15-13.00			ОБЕД									
			96	Рассольник с мясом говядины	200	7,50	6,70	14,30	141,90			
289			Рыба тушеная в томате с овощами	80/50	13,90	5,60	3,50	119,60				
312			Картофельное пюре	150	2,70	4,40	20,60	125,90				
46	Салат из свежей капусты и яблок		60	0,50	5,10	5,40	65,10					
349	Компот с/фр вит С		200	0	0	21,73	87,30					
147,148	Хлеб пшеничный/ржаной		40/50	7,0	1,0	43,00	209,00					
	ИТОГО:			31,60	22,80	108,53	748,80					
16.00-16.20		ПОЛДНИК										
		406	Пирожок с повидлом печеный	80	5,50	5,60	60,00	305,00				
399		Сок натуральный	200	0,00	0,00	12,10	45,00					
		ИТОГО:		5,50	5,60	72,10	350,00					
		ВСЕГО за день:	56,10	47,00	262,88	1542,90						
9.00-9.20	День четвертый	ЗАВТРАК										
		174	Каша ячневая молочная рассыпчатая	200	8,70	9,00	42,20	282,30				
3		Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	5,60	5,7	18,1	147,1					
377		Чай сладкий с лимоном	200/10	0	0	20,2	77,1					
		ИТОГО:		14,30	14,70	80,50	506,50					
12.15-13.00			ОБЕД									
			103	Суп картофельный с вермишелью и мясом	200	7,50	6,70	14,30	141,90			
287			Ленивые голубцы	200	13,90	5,60	3,50	119,60				
70			Салат из огурцов	60	0,50	5,10	5,20	63,10				
349			Компот с/фр вит С	200	0	0	21,73	87,30				
147,148	Хлеб пшеничный/ржаной		40/50	7,0	1,0	43,00	209,00					
	ИТОГО:		28,90	18,40	87,73	620,90						
16.00-16.20		ПОЛДНИК										
		424	Плюшка	80	5,00	7,10	26,20	185,40				
338		Груша	100	0,60	0,00	17,10	60,00					
151		Печенье	20	0,80	1,50	9,20	56,00					
382		Какао с молоком	200	5,58	5,64	20,69	168,70					
		ИТОГО:		11,98	14,24	73,19	470,10					
		ВСЕГО за день:	55,18	47,34	241,42	1597,50						
9.00-9.20	День пятый	ЗАВТРАК										
		171	Каша гречневая молочная жидкая	200	7,40	8,10	27,10	210,70				
3		Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	5,60	5,7	18,1	147,1					
379		Кофейный напиток с молоком	200	6,90	7,00	31,49	203,70					
		ИТОГО:		19,90	20,80	76,69	561,50					
12.15-13.00			ОБЕД									
			101	Суп картофельный рисовый с мясом кур	200	7,50	6,70	14,30	141,90			
259			Жаркое по-домашнему с мясом говядины	200	13,90	20,70	27,20	336,40				
52			Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34				
349			Компот с/фр вит С	200	0	0	21,73	87,30				
147,148	Хлеб пшеничный/ржаной		40/50	7,0	1,0	43,00	209,00					
	ИТОГО:		29,25	32,05	111,25	830,94						
16.00-16.20		ПОЛДНИК										
		78	Булочка домашняя	80	5,00	7,10	26,20	185,40				
341		Апельсин	100	0,60	0,00	17,10	60,00					
360		Кисель фруктовый вит С	200	0,20	2,20	32,40	123,70					
	ИТОГО:		5,80	9,30	75,70	369,10						
		ВСЕГО за день:	54,95	62,15	263,64	1761,54						

9.00-9.20		ЗАВТРАК							
		120	Суп вермишелевый молочный	200	6,20	7,00	21,50	169,90	
		3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	5,60	5,7	18,1	147,1	
		213	Яйцо вареное	1 шт.	6,30	5,90	0,35	78,00	
		337	Чай сладкий с лимоном	200/10	0	0	20,2	77,1	
		ИТОГО:		18,10	18,60	60,15	472,10		
12.15-13.00	День шестой	ОБЕД							
		88	Щи из свежей капусты с мясом кур	200	7,50	6,70	14,30	141,90	
		282	Гуляш из мяса говядины	80	9,00	9,20	3,40	134,60	
		198	Гороховое пюре	150	9,00	9,20	3,40	134,60	
		71	Помидоры свежие	60	0,70	5,00	8,40	75,20	
		349	Компот с/фр вит С	200	0	0	21,73	87,30	
		147,148	Хлеб пшеничный/ржаной	40/50	7,0	1,0	43,00	209,00	
				ИТОГО:		33,20	31,10	94,23	782,60
16.00-16.20		ПОЛДНИК							
		421	Рогалик	80	5,00	7,10	26,20	228,20	
		341	Апельсин	100	0,60	0,00	17,10	60,00	
		151	Печенье	20	0,80	1,50	9,20	56,00	
		386	Снежок	200	5,60	6,40	9,40	116,00	
		ИТОГО:		12,00	15,00	61,90	460,20		
		ВСЕГО за день:		63,30	64,70	216,28	1714,90		
9.00-9.20		ЗАВТРАК							
		174	Каша рисовая молочная жидкая	200	6,80	7,00	21,50	169,90	
		3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	5,60	5,7	18,1	147,1	
		382	Какао с молоком	200	5,58	5,64	20,69	168,70	
		ИТОГО:		17,98	18,34	60,29	485,70		
12.15-13.00	День седьмой	ОБЕД							
		104	Суп картофельный с фрикадельками из мяса говядины	200/25	13,69	18,00	19,80	297,52	
		260	Гуляш из мяса кур	80	9,00	9,20	3,40	134,60	
		171	Каша гречневая	150	3,00	0,50	22,00	111,30	
		46	Салат из свежей капусты и яблок	60	0,70	5,00	8,40	75,20	
		349	Компот с/фр вит С	200	0	0	21,73	87,30	
		147,148	Хлеб пшеничный/ржаной	40/50	7,0	1,0	43,00	209,00	
				ИТОГО:		33,39	33,70	118,33	914,92
16.00-16.20		ПОЛДНИК							
		410	Ватрушка с творогом	80	12,50	6,60	44,50	285,50	
		338	Яблоко	100	0,80	0,00	11,50	48,00	
		360	Кисель фруктовый вит С	200	0,20	2,20	32,40	123,70	
				ИТОГО:		13,50	8,80	88,40	457,20
		ВСЕГО за день:		64,87	60,84	267,02	1857,82		
9.00-9.20		ЗАВТРАК							
		174	Каша ячневая молочная рассыпчатая	200	8,70	9,00	42,20	282,30	
		3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	5,60	5,7	18,1	147,1	
		337	Чай сладкий с лимоном	200/10	0	0	20,2	77,1	
		ИТОГО:		14,30	14,70	80,50	506,50		
12.15-13.00	День восьмой	ОБЕД							
		82	Борщ с мясом говядины	200	7,00	15,40	18,70	163,80	
		234	Котлета рыбная в томатном соусе	80/50	5,80	5,40	6,40	94,70	
		171	Перловка отварная	150	5,00	0,70	30,00	145,80	
		52	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34	
		349	Компот с/фр вит С	200	0	0	21,73	87,30	
		147,148	Хлеб пшеничный/ржаной	40/50	7,0	1,0	43,00	209,00	
				ИТОГО:		25,65	26,15	124,85	756,94

16.00-16.20		ПОЛДНИК						
	398	Блинчики с повидлом	80/16	5,00	7,10	26,20	228,20	
	399	Сок натуральный	200	0,00	0,00	12,10	45,00	
		ИТОГО:		5,00	7,10	38,30	273,20	
		ВСЕГО за день:		44,95	47,95	243,65	1536,64	
9.00-9.20		ЗАВТРАК						
	181	Каша манная молочная жидкая	200	6,30	8,6	25,7	204,3	
	3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	5,60	5,7	18,1	147,1	
	379	Кофейный напиток с молоком	200	6,90	7,00	31,49	203,70	
		ИТОГО:		18,80	21,30	75,29	555,10	
12.15-13.00		ОБЕД						
	97	Суп картофельный с мясом кур	200	8,40	7,10	21,50	164,40	
	291	Плов с мясом говядины	200	17,80	13,90	29,40	360,70	
	45	Салат из свежей капусты	60	0,70	5,00	8,40	75,20	
	349	Компот с/фр вит С	200	0	0	21,73	87,30	
	147,148	Хлеб пшеничный/ржаной	40/50	7,0	1,0	43,00	209,00	
		ИТОГО:		33,90	27,00	124,03	896,60	
16.00-16.20		ПОЛДНИК						
	406	Пирожок с капустой	80	5,60	5,70	44,00	150,50	
	360	Кисель фруктовый вит С	200	0,20	2,20	32,40	123,70	
	338	Груша	100	0,80	0,00	11,50	48,00	
		ИТОГО:		6,60	7,90	87,90	322,20	
		ВСЕГО за день:		59,30	56,20	287,22	1773,90	
9.00-9.20		ЗАВТРАК						
	203	Отварная вермишель с маслом	200/10	9,40	9,40	30,50	237,60	
	3	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/10	5,60	5,7	18,1	147,1	
	382	Какао с молоком	200	5,58	5,64	20,69	168,70	
		ИТОГО:		20,58	20,74	69,29	553,40	
12.15-13.00		ОБЕД						
	88	Щи из свежей капусты с мясом кур	200	7,50	6,70	14,30	141,90	
	70	Котлета говяжья в томатном соусе	80/50	14,10	13,10	14,40	221,10	
	312	Картофельное пюре	150	2,70	4,40	20,60	125,90	
	71	Свежие помидоры	60	0,50	5,10	5,20	63,10	
	349	Компот с/фр вит С	200	0	0	21,73	87,30	
	147,148	Хлеб пшеничный/ржаной	40/50	7,0	1,0	43,00	209,00	
		ИТОГО:		31,80	30,30	119,23	848,30	
16.00-16.20		ПОЛДНИК						
	149	Рогалик с повидлом	80	5,50	5,60	60,00	305,00	
	386	Снежок	200	5,60	6,40	9,40	116,00	
			ИТОГО:		11,10	12,00	69,40	421,00
		ВСЕГО за день:		63,48	63,04	257,92	1822,70	
Итого за 10 дней					621,64	587,42	2560,57	17158,86
Среднее значение в день за период					62,164	58,742	256,057	1715,886
Содержание в %								