

Утверждаю:
и.о.директора МКОУ
«Первомайская СОШ»
дошкольное отделение
 /Ю.А.Ракина/



ПРИМЕРНОЕ ЛЕТНЕЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

На 2023 учебный год

МКОУ «Первомайская СОШ» дошкольное отделение

п.Первомайский, Мамонтовского района,

Алтайского края

в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

(время пребывания детей- 10,5 часов)

летний период

1 ДЕНЬ									
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. карты	
			Б	Ж	У				
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	5,86	9,95	26,8	221,38		1	
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8	
			20,9	13,37	60,48	368,44			
II Завтрак	Компот из свежезамороженных ягод + вит С	100	0,10	0,02	9	36,625	0,05	14	
			0,10	0,02	9	36,625	0,05		
Обед	Нарезка свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4		150	
	Суп с рыбными консервами	200	9,528	8,744	12,872	168,744		26	
	Котлета мясная	80	12,7	11,9	4,89	177,6		33	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,095	5,805	28,605	198		28	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,4	111,8		13	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		8	
				34,923	26,989	104,78	805,544		
					7				
Полдник	Оладьи со сгущ.молоком	90/15	5,61	5,178	48,834	264,378		47	
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9	
			17,61	8,278	62,834	317,438			
Итого за первый день			73,533	48,657	237,1	1528,047			

2 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. Карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая молочная со сливочным маслом	200/5	6,76	10,4	25,87	224,9		7
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
			21,8	13,82	59,55	371,96		
II Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44		17
			0,4	0,4	9,8	44		
Обед	Нарезка вар.свёклы	60	1,08	0,06	5,88	28,8		5
	Суп «Харчо»	200	3,93	4,9	16,84	120,88		46
	Гуляш из говядины	100	19,56	20,72	5,77	283,79		41
	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76		31
	Кисель из концентрата + вит С	200	1,36	-	29,026	116,186	0,05	10
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		8
			36,39	34,27	118,32	920,416		
					6			
Полдник	Манник со сгущенным молоком	60	5,15	9,86	28,88	186,9		79
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56		12
			9,95	14,66	53,6	346,46		
Итого за второй день			68,54	63,15	241,27	1682,836		
					6			

3 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. Карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	Вермишель молочная со сливочным маслом	200/5	6,58	9	26,12	187,04		4
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
			21,62	12,42	59,8	334,1		
II Завтрак	Компот из свежемороженых ягод + вит С	100	0,10	0,02	9	36,625	0,05	14
			0,10	0,02	9	36,625		
Обед	Нарезка лука	10	0,14	0,02	0,82	4,1		22
	Суп с клёцками	200	5,312	4,544	19,896	137,584		20
	Рыба тушёная (филе)	95	11,85	11,44	1,9	158		34
	Пюре картофельное	150	3,39	4,69	27,66	128,92		30
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,4	111,84		13
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		8
			25,812	21,174	107,196	681,444		
Полдник	Каша гречневая с маслом сливочным	200/5	9,46	7,74	38,14	264		28
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
				24,5	11,16	71,82	411,06	
Итого за третий день			72,032	44,774	247,81	1463,229		

4 ДЕНЬ

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. Карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200/5	6,87	8,04	25,92	214		6
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
			21,91	11,46	59,6	361,06		
II Завтрак	Напиток лимонный	100	0,09	0,01	13,73	47,29		15
			0,09	0,01	13,73	47,29		
Обед	Нарезка свежих огурцов	60	0,48	0,06	1,5	8,4		150
	Суп с фасолью	200	4,3	3,9	17,51	105,6		198
	Ёжики мясные	80	10,8	11,12	13,84	197,36		64
	Пюре гороховое	100	10,98	2,44	24,21	156,28		29
	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0,56	-	27,4	111,84	0,05	13
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		8
			31,68	18	113,98	720,48		
Полдник	Пирожок с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	159,6		44
	Какао на молоке	200	3,76	3,92	25,95	207,25		11
			7,21	5,32	59,28	366,85		
Итого за четвёртый день			60,89	34,79	246,59	1495,68		

5 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. Карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200/5	6,98	10,04	25	222,38		5
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
			22,02	13,46	58,68	369,44		
II Завтрак	Компот из свежемороженых ягод + вит С	100	0,10	0,02	9	36,625	0,05	14
			0,10	0,02	9	36,625		
Обед	Нарезка свежих помидор	60	0,48	0,06	1,5	8,4		150
	Щи из свежей капусты	200	2,95	4,8	6,87	94,49		15
	Домашнее жаркое	200	11,82	9,7	29,04	243,14		37
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,4	111,8		13
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		8
			20,37	15,04	94,33	598,83		
Полдник	Ленивые вареники с творогом	180	20,34	21,51	20,97	357,3		42
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
			32,34	24,61	34,97	410,36		
Итого за пятый день			74,83	53,13	196,98	1415,255		

6 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	200/5	5,86	9,95	26,8	221,38		1
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
			20,9	13,37	60,48	368,44		
II Завтрак	Сок натуральный фруктовый	100	0,3	-	17,2	66		16
			0,3	-	17,2	66		
Обед	Нарезка лука	10	0,14	0,02	0,82	4,1		22
	Борщ со свежей капустой	200	1,52	5,3	8,65	88,89		43
	Плов	200	24,33	20,69	33,71	418,37		32
	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0,56	-	27,4	111,8	0,05	13
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		8
			31,11	26,49	100,1	764,16		
Полдник	Булочка «Веснушка»	60	4,86	3,85	35,66	196,64		43
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56		12
			9,66	8,65	60,58	356,2		
Итого за шестой день			61,97	48,51	238,36	1554,8		

7 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом	200/5	5,27	11,31	22,69	215,28		2
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
			20,31	14,73	56,37	362,34		
II Завтрак	Компот из свежезамороженных ягод + вит С	100	0,10	0,02	9	36,625	0,05	14
			0,10	0,02	9	36,625		
Обед	Нарезка варёной свёклы	60	1,08	0,06	5,88	28,8		5
	Суп с мясными фрикадельками	200	4,68	5,312	12,264	113,584		25
	Котлета рыбная	80	21,7	6,23	5,17	165,27		38
	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76		31
	Кисель из концентрата	200	1,36	-	29,026	116,186		10
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		8
			39,28	20,192	113,15	794,6		
Полдник	Яйцо	1	5,1	4,6	0,3	63		49
	Бутерброд с маслом	35/5	2,81	3,97	16,96	114,66		50
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
			19,91	11,67	31,26	230,72		
Итого за седьмой день			79,6	46,612	209,78	1424,285		

8 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	Вермишель молочная со сливочным маслом	200/5	6,58	9	26,12	187,04		4
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
				21,62	12,42	59,8	334,1	
II Завтрак	Компот из свежезамороженных ягод + вит С	100	0,10	0,02	9	36,625	0,05	14
			0,10	0,02	9	36,625		
Обед	Нарезка лука	10	0,14	0,02	0,82	4,1		22
	Суп гороховый с гренками	200/30	10,68	4,176	41,024	235,128		24
	Вареники с картошкой	200	7,09	1,83	57,25	259,5		39
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,4	111,84		13
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		8
				23,03	6,506	156,01	751,568	
Полдник	Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	200	4	12,4	52,5	337		45
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56		12
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
				11,84	17,52	97,1	590,56	
Итого за восьмой день								
			56,59	36,466	321,91	1712,853		
					4			

9 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшённая молочная со сливочным маслом	200/5	6,76	10,4	25,87	224,9		7
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
			21,8	13,82	59,55	371,96		
II Завтрак	Напиток лимонный	100	0,09	0,01	13,73	47,29		15
			0,09	0,01	13,73	47,29		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,14	104,7		18
	Овощное рагу	200	3,4	10	19,92	183,48		145
	Компот из смеси сухофруктов + вит С	200	0,56	-	27,4	111,84		13
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		8
			11,2	13,31	93,98	541,02		
Полдник	Булочка ванильная	60	4	4,3	30,8	171		46
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		8
			16	7,4	44,8	224,06		
Итого за девятый день			49,09	34,54	212,06	1184,33		

10 ДЕНЬ								
Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологич. карты
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша молочная кукурузная со сливочным маслом	200/5	7,44	4,65	32,47	201,5		3
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
			22,48	8,07	66,15	348,56		
II Завтрак	Компот из свежемороженых ягод + вит С	100	0,10	0,02	9	36,625	0,05	14
			0,10	0,02	9	36,625		
Обед	Нарезка лука репчатого порционно	10	0,14	0,02	0,82	4,1		22
	Свекольник с мясом	200	3,38	5,2	11,03	116,11		7
	Запеканка «Волшебный сугроб»	200	16,62	10,86	21,59	261,05		35
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,4	111,84		13
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141		8
			25,26	16,56	90,36	634,1		
Полдник	Макаронные отварные	200/5	7,8	10,81	41,72	306,35		31
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
				22,84	14,23	75,4	453,41	
Итого за десятый день			70,68	38,88	240,91	1472,695		