


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



ПРИМЕРНОЕ ЗИМНЕЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на 2022-2023 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)

зимний 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	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
				34,443	26,929	103,287	797,144	
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			73,053	48,597	235,601	1519,647		

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	Рассольник «Ленинградский» с мясом	200	4,1	7,16	20,93	145		27
	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
			35,48	36,47	116,53	915,736		
					6			
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,82	2,55	37,8	190		48
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56		12
			8,62	7,35	62,72	349,56		
Итого за второй день			66,3	58,04	248,60	1681,256		
					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 свежемороженных ягод + вит С	100	0,10	0,02	9	36,625	0,05	14
			0,10	0,02	9	36,625		
Обед	Суп рисовый с говядиной	200	7,18	2,94	11,76	102,26		21
	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
			27,54	19,55	98,24	642,02		
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			73,76	43,15	238,86	1423,805		

4 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	10,4	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	13,82	58,68	369,44		
II Завтрак	Напиток лимонный	100	0,09	0,01	13,73	47,29		15
			0,09	0,01	13,73	47,29		
Обед	Суп с клёцками	200	5,312	4,544	19,896	137,584		20
	Тефтели мясные	80	5,91	6,55	7,8	114		36
	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
			27,322	14,014	108,82	660,704		
					6			
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			56,642	33,164	240,51	1444,284		
					6			

5 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	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	Щи из квашеной капусты	200	1,408	4,776	4,632	71,36		19
	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
			18,348	14,956	90,592	567,3		
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			72,698	51,046	194,16 2	1375,345		

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 с мясом	200	2,82	4,79	7,83	93,69		23
	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
			32,41	25,98	99,28	768,96		
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			63,27	48	237,54	1559,6		

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 свежемороженных ягод + вит С	100	0,10	0,02	9	36,625	0,05	14
			0,10	0,02	9	36,625		
Обед	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
				38,2	20,132	107,27	765,8	
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			78,52	46,552	203,9	1395,485		

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	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
			22,89	6,486	155,19	747,468		
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			56,45	36,446	321,09	1708,753		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
	Голубцы ленивые	200	27	33,8	23,2	506		40
	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
				34,8	37,11	97,26	863,54	
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			72,69	58,34	215,34	1506,85		

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
	Борщ с мясом	200	2,82	4,79	7,83	93,69		23
	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
			24,7	16,15	87,16	611,68		
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			70,12	38,47	237,71	1450,275		