


Утверждаю:
директор МКОУ
«Первомайская СОШ»
дошкольное отделение
/Ю.А.Ракина/



ПРИМЕРНОЕ 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
	Бутерброд со слив. сыром	25/10	6,47	11,38	13,66	185,7		4
				27,37	24,75	74,14	554,14	
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
				34,43	26,929	103,28 7	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			79,51	59,977	249,26 1	1705,347		

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
	Бутерброд с повидлом	20/10	1,35	2,14	7,56	90,7		3
			23,15	15,96	67,11	462,66		
II Завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44		17
			0,4	0,4	9,8	44		
Обед	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
			35,31	34,21	112,44	891,616		
Полдник	Манник со сгущенным молоком	60/15	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			68,81	65,23	242,95	1744,736		
					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	
	Бутерброд со слив.маслом	25/5	2,34	7,76	14,53	139,1		2	
				23,96	20,18	74,33	473,2		
II Завтрак	Компот из свежемороженых ягод + вит С	100	0,10	0,02	9	36,625	0,05	14	
	Кондитерское изделие «Печенье»	35	2,55	3,33	25,26	141,57		10	
			2,65	3,35	34,26	178,195			
Обед	Нарезка свежих помидор	40	0,36	0,05	1,13	6,3		150	
	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	
				26,032	21,204	107,506	683,644		
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		77,142	55,894	287,916	1746,099			

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
	Бутерброд со слив.сыром	25/10	6,47	11,38	13,66	185,7		4
				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	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 картофельное	150	3,39	4,69	27,66	128,92		30
	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
			23,61	20,19	115,93	684,72		
Полдник	Пирожок с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	159,6		44
	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	5,8	6,4	8	118		6
			9,25	7,8	41,33	277,6		
Итого за четвёртый день			54,86	39,46	230,59	1370,67		

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
	Бутерброд со слив. маслом	25/5	2,34	7,76	14,53	139,1		2
			24,36	21,22	73,21	508,54		
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
	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
			27,62	14,356	126,98	731,068		
					4			
Полдник	Запеканка рисовая с творогом и сгущённым молоком	150/15	7,305	4,395	43	241		138
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06		9
			19,305	7,495	57	294,06		
Итого за пятый день			71,385	43,091	266,19	1570,293		
					4			

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
	Бутерброд с повидлом	20/10	1,35	2,14	7,56	90,7		3
				22,25	15,51	68,04	459,14	
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, со сметаной	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 с сахаром	60	4,71	3,67	35,3	193		17
	Какао на молоке	200	3,76	3,92	25,95	207,25		11
			8,47	7,59	61,25	400,25		
Итого за шестой день			62,13	49,59	246,59	1689,55		

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
	Бутерброд со слив. сыром	25/10	6,47	11,38	13,66	185,7		4
				26,78	26,11	70,03	548,04	
II Завтрак	Компот из свежемороженных ягод + вит С	100	0,10	0,02	9	36,625	0,05	14
	Кондитерское изделие «Вафля»	35	0,98	1,155	27,055	124,48		602
			1,08	1,175	36,055	161,105		
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			85,97	59,087	244,61 5	1705,665		

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
	Кондитерское изделие «Печенье»	35	2,55	3,33	25,26	141,57		10
			24,17	15,75	85,06	457,67		
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	Щи с мясом и сметаной	200	2,95	4,8	6,87	94,9		15
	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
			15,16	7,11	121,04	607,24		
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
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94		8
			8,66	7,67	82,4	443,56		
Итого за восьмой день			48,09	30,55	297,5	1545,095		

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
	Бутерброд со слив. маслом	25/5	2,34	7,76	14,53	139,1		2
				24,14	21,58	74,08	511,06	
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
	Кисломолочный напиток «Йогурт»	200	5,8	6,4	8	118		6
			9,8	10,7	38,8	289		
Итого за девятый день			45,23	45,6	220,59	1388,37		

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	
	Кондитерское изделие «Вафля»	35	0,98	1,155	27,055	124,48		602	
				23,46	9,225	93,205	473,04		
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	Нарезка свеж.огурца	40	0,48	0,06	1,5	8,4		150	
	Свекольник с мясом, со сметаной	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	
				25,6	16,6	91,04	638,4		
Полдник	Макароны 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			72	40,075	268,645	1601,475			