

Согласовано:



Утверждаю:

Директор МБОУ «Псковская СШ»

С.Т. Толщикина

от « 30 » 2024 г.

Десятидневное меню
горячего питания детей филиала МБОУ «Псковская СШ» Псковский детский сад
Возрастная категория детей от 3 лет до 7 лет.
Продолжительность нахождения детей в организации до 10 часов.

№ рецептуры	Масса порции	Наименование блюда	белки	жиры	углеводы	ккл
1-день		ЗАВТРАК				
	57	180 Каша ячневая молочная	4	3,78	25,47	125,1
	258	180 Кофейный напиток на молоке	2,5	2,9	17,7	103
	14	10 Масло сливочное несол.	0	8,2	0,1	75
		30 Хлеб пшеничный	1,8	0,6	13	64,3
		400	8,3	15,48	56,27	367,4
		2й ЗАВТРАК				
		120 сок фруктовый яблочный	0,65	0	15	64
		ОБЕД				
	56	180 Борщ на кур.бульоне со сметаной	4,5	3,5	19,5	126,9
	304	210 Плов из отвар .птицы	20,3	17	35,69	377
	22	180 Кисель	0,3	0	22,3	84,78
		40 Хлеб ржаной	1,95	0,36	0,8	54,3
		610	27,05	20,86	78,29	642,98
		ПОЛДНИК				
	3	130 Омлет натуральный	8,9	12,9	10,8	192,1
	685-2004	120 Чай с сахаром	0,3	0	16	34,8
		20 Хлеб пшеничный	1,2	0,4	8,7	43
		270	10,4	13,3	35,5	269,9
ИТОГО		1400	46,4	49,64	185,06	1344,28
2-день		ЗАВТРАК				
	86	200 Суп молочный с мак.изд	4,4	4,8	23,4	145,6
	685	180 Чай с сахаром	0,3	0	24	55
	14	10 Масло сливочное несол.	0	8,2	0,1	75
		30 Хлеб пшеничный	1,8	0,6	13	64,3
всего		420	6,5	13,6	60,5	329,2
		2й ЗАВТРАК				
		120 Сок фруктовый яблоч.	0,65	0	15	64
		ОБЕД				
	84	180 Суп рыбный	6	3,4	11,9	116
	312	120 Пюре картофельное	3,51	25,06	5,68	261,03
	282	80 Биточки мясные	12,44	9,24	12,56	183
	90	180 Компот из свежих яблок	0	0	17	65
		40 Хлеб ржаной	1,95	0,36	0,8	54,3
		600	23,9	38,06	47,94	679,33

			ПОЛДНИК				
	51	120	Рисовые биточки со сгущ.молоком	7,2	7,3	36,2	239,6
	358	120	Кисель	0,02	0	15,17	61,5
ИТОГО		240		38,27	58,96	51,37	301,1
		1380		69,32	112,06	174,81	1373,63
3-день			ЗАВТРАК				
	1	180	Каша из овс.хлоп. молочная	5,76	8,73	20,07	182,07
	258	180	Кофейный напиток на молоке	2,5	2,9	17,7	103
	14	10	Масло сливочное несол.	0	8,2	0,1	75
		30	Хлеб пшеничный	1,8	0,6	13	64,3
		400		13,69	20,43	50,87	424,37
			2й ЗАВТРАК				
		120	Сок фруктовый яблоч.	0,65	0	15	64
			ОБЕД				
	32	180	Суп гороховый	7,26	2	21,48	140,82
	59	80	Котлета рыбная	13,2	6,54	8,5	123
	202	150	Макароны	5,46	5,79	30,45	195,7
	88	180	Компот из сухофруктов	0,17	0	21,1	82,3
		40	Хлеб ржаной	1,95	0,36	0,8	54,3
		630		28,04	14,69	82,33	596,12
			ПОЛДНИК				
	209	40	Яйцо вар.	5,1	4,6	0,3	63
	358	180	Кисель	0,03	0	22,3	84,78
		30	Хлеб пшеничный	2,4	0,8	16,7	80,7
		250		7,53	5,4	39,3	228,48
ИТОГО		1400		46,28	40,52	187,5	1312,97
4-день			ЗАВТРАК				
	182	200	Каша кукурузная молочная	7,44	4,65	16,2	136,41
	685-2004	180	Чай с сахаром	0,3	0	24	52,2
		30	Хлеб пшеничный	1,8	0,6	13	64,3
	14	10	Масло слив.несол	0	8,2	0,1	75
		420		9,54	13,45	53,3	327,91
			2й ЗАВТРАК				
		120	Сок фруктовый яблоч.	0,65	0	15	64
			ОБЕД				
	202	180	Щи на курин.бульоне со сметаной	5,3	5	12	120,8
	304	210	Плов из отвар .птицы	20,3	17	35,69	377
	88	180	Компот из сухофруктов	0,17	0	21,1	82,3
		30	Хлеб ржаной	1,95	0,36	0,8	54,3
		600		29,67	22,36	69,59	634,4
			ПОЛДНИК				
	769	80	Сдоба"Домашняя булочка"	6	10,56	44	299,2
	685-2004	180	Чай с сахаром	0,3	0	24	52,2
		260		6,3	10,56	68	351,4
ИТОГО		1400		44,21	46,37	205,89	1377,71

5-день			ЗАВТРАК				
	174	180	Каша манная молоч.жидкая	4,1	3,7	32	177,3
	258	180	Напиток кофейный на молоке	2,5	2,9	17,7	103
	14	10	Масло сливочное несол.	0	8,2	0,1	75
		30	Хлеб пшеничный	1,8	0,6	13	64,3
		400		8,4	15,4	75,8	419,6
			2й ЗАВТРАК				
		120	Сок фруктовый яблоч.	0,65	0	15	64
			ОБЕД				
	73	180	Рассольник на кур.бульоне со смет	1,79	2,4	13,49	89,28
	436	200	Жаркое по домашнему	7,33	12,3	14,91	284,6
	358	180	Кисель	0,03	0	24,76	84,78
		40	Хлеб ржаной	1,95	0,36	0,8	54,3
		600		11,1	15,06	53,96	512,96
			ПОЛДНИК				
	361	110	Сырники творожные ,запеч	14,49	8,26	37	278,81
			со сгущ молоком				
	685-2004	150	Чай с сахаром	0,25	0	20	43,5
		260		14,74	8,26	57	322,31
ИТОГО		1380		34,89	38,72	188,76	1318,87
6-день			ЗАВТРАК				
	174	180	Каша рисовая молочная	2,8	3,7	33,3	177,3
	685-2004	180	Чай с сахаром	0,3	0	24	52,2
	14	10	Масло слив.несол.	0	8,2	0,1	75
		30	Хлеб пшенич.	1,8	0,6	13	64,3
		400		4,9	12,5	70,4	368,8
			2й ЗАВТРАК				
		120	Сок фруктовый яблоч.	0,65	0	15	64
			ОБЕД				
	209	180	Суп картофельный с фрикадельками	5,83	4,56	13,59	118,8
	56	80	Подлива с курой	14,14	11,4	3,63	173,25
	11	130	Каша гречневая рассыпчатая	6,66	7,57	34,62	228,9
	90	180	Компот из свежих яблок	0	0	17	65
		40	Хлеб рж.	1,95	0,36	0,8	54,3
		610		28,58	23,89	69,64	640,25
			ПОЛДНИК				
	43	100	Салат картофельный с зел.горош.	5,61	4,09	18,89	130,52
			с соленым огурцом				
	685-2004	120	Чай с сахаром	0,3	0	24	52,2
		30	Хлеб пшенич.	1,8	0,6	13	64,3
		250		7,71	4,69	55,89	247,02
ИТОГО		1380		41,84	41,08	210,93	1320,07
7-день			ЗАВТРАК				
	168	180	Каша ячневая молочная	4	3,78	25,47	152,1
	258	180	Коф.напиток на молоке	2,5	2,9	17,7	103

	14	10	Масло слив.несол	0	8,2	0,1	75
		30	Хлеб пшенич.	1,8	0,6	13	64,3
		400		8,3	15,48	56,27	394,4
			2Й ЗАВТРАК				
		120	Сок фруктовый яблоч.	0,65	0	15	64
			ОБЕД				
	39	180	Суп фасолевый	5,9	0,68	26,5	133
	436	230	Жаркое по домашнему	7,33	12,3	14,91	284,6
	358	180	Кисель	0,03	0	22,3	84,78
		40	Хлеб рж.	1,95	0,36	0,8	54,3
		630		15,21	13,34	64,51	556,68
			ПОЛДНИК				
	237	150	Запеканка творожная -манная	16,44	11,3	16,1	231,6
			со сгущ.молоком				
	685-2004	120	Чай с сахаром	0	0	16	34,8
		270		16,44	11,3	32,1	266,4
ИТОГО		1420		40,6	40,12	167,88	1281,48
8-день			ЗАВТРАК				
	1	180	Каша из овсян.хлопьев	5,76	8,73	20,07	182,07
	685-2004	180	Чай с сахаром	0,3	0	24	52,5
	14	10	Масло слив.несол	0	8,2	0,1	75
		30	Хлеб пшенич.	1,8	0,6	13	64,3
		400		7,86	17,53	57,17	373,87
			2Й ЗАВТРАК				
		120	Сок фруктовый яблоч.	0,65	0	15	64
			ОБЕД				
	202	180	Щи из свежей капусты	5,3	5	12	120,8
	312	130	Пюре картоф.	3,51	25,06	5,68	261,03
	25	70	Рыба отвар.	12,5	0,5	0,3	55,3
	88	180	Компот из сухофрукт.	0,17	0	21,1	82,3
		40	Хлеб рж.	1,95	0,36	0,8	54,3
		600		23,43	30,92	39,88	573,73
			ПОЛДНИК				
	769	80	Сдоба "Булочка Домашняя"	6	10,56	44	299,2
	358	180	Кисель	0,03	0	22,3	84,78
		260		6,03	10,56	66,3	383,98
ИТОГО		1380		37,97	59,01	178,35	1395,58
9-день			ЗАВТРАК				
	139	180	Каша пшеничная молочная	5,43	5,62	26,21	165,6
	258	180	чай с сахаром	0,3	0	24	52,2
		30	Хлеб пшенич.	1,8	0,6	13	64,3
	14	10	Масло слив.несол	0	8,2	0,1	75
		400		7,53	14,42	63,31	357,1
			2Й ЗАВТРАК				

		120	Сок фруктовый яблоч.	0,65	0	15	64
			ОБЕД				
	22	180	Суп вермишелевый на мясном буль	4	3	19	115,73
	59	80	Котлета рыбная	13,2	6,54	8,5	123
	13	130	Рис рассыпчатый	3,75	6,15	38,55	206
	88	180	Компот из сухофруктов	0,17	0	21,1	82,3
		40	Хлеб рж.	1,95	0,36	0,8	54,3
		610		23,07	16,05	87,95	465,6
			ПОЛДНИК				
	3	100	Омлет натур	7,9	11,44	9,6	170,42
	685-2004	120	Чай с сахаром	0	0	16	34,8
		20	Хлеб пшенич.	1,2	0,4	8,7	43
		260		9,1	11,84	34,3	248,22
ИТОГО		1390		40,35	42,71	200,56	1250,65
10-день			ЗАВТРАК				
	4	180	Каша "ДРУЖБА" молоч. рис/пшено	6,12	6,48	25,83	178,92
	685-2004	180	Чай с сахаром	0,3	0	24	55
	14	10	Масло слив.несол	0	8,2	0,1	75
		30	Хлеб пшенич.	1,8	0,6	13	64,3
		400		8,22	15,28	62,93	373,22
			2Й ЗАВТРАК				
		120	Сок фруктовый яблочн.	0,65	0	15	64
			ОБЕД				
	56	180	Борщ на курин.бульоне со сметаной	4,5	3,5	19,5	126,9
	202	130	Макароны	5,46	5,79	30,45	195,7
	73	80	Ежики мясные	14,18	13,9	3,49	195,83
	358	180	Кисель	0,03	0	22,3	84,78
		40	Хлеб рж.	1,95	0,36	0,8	54,3
		610		26,12	23,55	76,54	657,51
			ПОЛДНИК				
	11	100	Греча	5,12	5,82	26,63	176,1
	5	120	Молоко кипяченое	3,33	2,8	5,06	70
		20	Хлеб пшенич.	1,2	0,4	8,7	43
		240		8,45	9,02	35,33	289,1
ИТОГО		1370		44,64	47,85	194,86	1383,83