

«Утверждаю»

Директор МОУ «Пушкинская СОШ»

А.В. Щурин

2022г



примерное 10-дневное меню для организации питания детей.

МОУ «Пушкинская СОШ»

филиал «Пушкинский детский сад»

2022-2023гг.

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием

[illegible]

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием

День:	Вторник											
Неделя:	первая											
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
185	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,8	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	0,9	185,9	0,72	
397	Какао с молоком	200	3,78	3,26	15,55	106,79	0,054	0,162	1,44	137,7	0,49	
12,4,1	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62	
	ИТОГО		13,03	21,24	56,03	467,73	0,204	0,392	2,34	332,9	1,83	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
400	Молоко/Йогурт	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Кондитерское изделие	15	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	0	3,5	0,3	
	ИТОГО		1,69	0,25	17,35	77,67	0,034	0,019	2	10,5	1,7	
ОБЕД												
30	Щи на к/б курин. со сметаной	200	2,68	2,83	17,14	102,97	0,112	0,062	8,25	24,6	1,08	
268	Котлета куринная	60	9,76	10,86	8,4	170,66	0,056	0,1	0,22	65,46	0,82	
65	Гречка отварная	110	4,5	6,1	17,33	151,57	0,108	0,144	10,11	115,6	1,28	
349	Соус томатный	40	1,45	4,91	12,58	119,9	0,029	0,036	2,37	23,61	0,62	
372	Компот из свежих яблок	150	0,144	0,144	21,5	87,84	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85	
12,6	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34	
	ИТОГО		22,494	25,56	96,99	737,34	0,422	0,397	22,5	263,3	6,99	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК												
219	Сырники из творога с повидлом	150/20	0,82	3,7	5,06	56,88	0,033	0,026	6,15	13,92	0,51	
392	Чай с лимоном/шип	200	0,5	0,054	27,18	111,24	0	0,018	0,99	14,13	0,34	
12,4,1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6	
	ИТОГО		3,69	4,054	46,74	238,12	0,081	0,062	7,14	35,05	1,45	
Всего за день			40,904	51,11	217,1	1520,86	0,741	0,87	33,98	641,8	11,97	
Рекомендуется			54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12	
Отклонения (%)			-24,25	-14,82	-16,82	-15,51	-17,67	-13,00	-32,04	-28,69	-0,25	

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием

День:	Среда											
Неделя:	первая											
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
186	Каша манная	200	7,4	7,48	36,5	243	0,144	0,184	1,34	136,2	1,92	
395	Кофейный напиток с молоком	200	2,808	2,39	12,76	84	0,036	0,126	1,17	113,16	0,126	
12,4,1	Хлеб пшеничный	30	4,73	6,88	14,56	139	0,053	0,054	0,07	96,1	0,71	
	ИТОГО		14,94	16,75	63,82	466	0,233	0,364	2,58	345,46	2,756	26,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
399	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Кондитерское изделие	20	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	0	3,5	0,3	
	ИТОГО		1,69	0,25	17,35	77,67	0,034	0,019	2	10,5	1,7	4,5
ОБЕД												
34	Суп картоф. на к/б курин.	200	1,817	4,91	12,74	102,5	0,048	0,042	10,28	44,37	1,19	
336	Тушен. капуста с кур.	200	21	19,4	35,13	399	0,252	0,105	0,546	39,64	1,9	
376	Компот из с/ф	150	0,39	0,018	24,98	101,7	0,002	0,0054	0,36	28,63	1,11	
12,6	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34	
	ИТОГО		27,17	25,048	92,89	707,6	0,41	0,2004	11,186	133,64	6,54	40,8
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК												
27	Творож. запеканка с повидлом	150/20	10,48	10,9	33,11	287,3	0,08	0,16	0,05	67,84	0,91	
392	Чай с лимоном/шиповник	200	5,27	2,7	20,28	126	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
12,4,1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6	
	ИТОГО		18,12	13,9	67,89	483,3	0,198	0,488	1,31	290,84	1,69	27,9
Всего за день			61,92	55,948	242	1734,57	0,875	1,0714	17,076	780,44	12,69	
Рекомендуется			54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12	
Отклонения (%)			14,66	-6,753	-7,3	-3,635	-2,778	7,14	-65,85	-13,28	5,717	

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием

День:	Четверг											
Неделя:	первая											
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
187	Каша рисовая	200	7,18	6,5	23,5	181,5	0,1	0,25	1,137	202,02	0,63	
394	Чай с молоком	200	3,18	2,79	13,57	92,39	0,054	0,162	1,42	134,4	0,34	
12,4,1	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62	
	ИТОГО		12,81	16,85	51,69	409,89	0,204	0,442	2,557	345,82	1,59	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
400	Молоко	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4	
	Печенье	15	1,125	1,77	11,23	62,56	0,012	0,012	0	3	0,15	
	ИТОГО		1,625	1,87	21,33	105,23	0,022	0,022	2	10	1,55	
ОБЕД												
25	Борщ на к/б курин.со сметаной	200	1,62	5,06	13,05	104,25	0,087	0,052	7,53	23,4	0,85	
321	Пюре картофельное	110	11	3,58	8,9	112	0,08	0,104	2,82	50,53	1,16	
248	Котлета рыбная	60	3,67	5,76	24,53	164,7	0,162	0,126	21,79	44,36	1,206	
376	Компот из с/ф	150	0,22	0,01	13,88	56,5	0	0	0,2	15,91	394	
349	Соус томатный	40	1,45	4,91	12,58	119,9	0,029	0,036	2,37	23,61	0,62	
12,6	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34	
	ИТОГО		21,92	20,04	92,98	661,75	0,466	0,366	34,71	178,81	400,18	
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК												
13	Салат из свеклы	60	0,59	3,69	2,23	44,52	0,027	0,021	10,05	11,2	0,44	
216	Омлет натуральный	150	7,056	13,58	1,35	156,3	0,048	0,3	0,12	57,1	1,45	
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0	0,003	0,03	10	0,28	
12,4,1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6	
10,5	Яблоки свежие	70	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2	
	ИТОГО		10,48	17,99	37,87	354,82	0,153	0,362	20,2	101,3	4,97	
Всего за день			46,83	56,75	203,87	1531,7	0,845	1,192	59,467	635,93	408,29	
Рекомендуется			54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12	
Отклонения(%)			-13,28	-5,42	-21,89	-14,91	-6,11	19,20	18,93	-29,34	3302,38	

26,8

6,9

43,2

23,2

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием

[illegible]

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием

День:	Понедельник										
Неделя:	вторая										
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
66	Каша из пшена и риса молочная жидкая "Дружба"	200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	0,9	183,8	0,54
395	Коф.напиток	200	0,06	0,02	9,99	40	0	0,003	0,03	10	0,28
12,4,1	Хлеб пшеничный	30	4,73	6,88	14,56	139	0,053	0,054	0,07	96,1	0,71
	ИТОГО		11,11	17,08	50,89	402,16	0,133	0,257	1	289,9	1,53
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
400	Молоко/Йогурт	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	ИТОГО		0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
ОБЕД											
32	Рассольник на к/б со сметаной	200	3,74	1,7	10,18	72,82	0,1	0,08	9,88	48,16	1,04
	Картофель тушен.с курицей	180	15,1	6,61	9,11	156,94	0,077	0,132	0,748	59,1	0,79
23	Салат овощной	50	3,67	5,76	24,53	164,7	0,162	0,126	21,79	44,36	1,206
372	Компот из свежих яблок	150	0,144	0,144	21,5	87,84	0,009	0,007	1,55	13,03	0,85
12,6	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34
	ИТОГО		26,61	14,93	85,36	586,7	0,456	0,393	33,97	185,65	6,226
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК											
208	Макароны запеченные с яйцом	150	1,79	3,11	3,75	50,16	0,063	0,028	6,6	12,87	0,41
392	Чай с шипов/лимон	200	3,78	3,26	15,55	106,79	0,054	0,162	1,44	137,65	0,49
12,4,1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6
368	Фрукты свежие	70	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	ИТОГО		8,34	7,07	43,6	270,95	0,195	0,228	18,04	173,52	3,7
Всего за день			46,56	39,18	190	1302,48	0,794	0,888	55,01	656,07	12,856
Рекомендуется			54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12
Отклонения (%)			-13,77	-34,69	-27,22	-27,64	-11,78	-11,20	10,02	-27,10	7,13

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием

День:	Вторник	
Неделя:	вторая	

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe

ЗАВТРАК

235	Пудинг из творога со сгущ.мол	150	22,71	16,14	36,49	382,5	0,09	0,345	0,285	194,85	1,45
		20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,076	0,2	61,4	0,04
392	Чай	200	0,126	0,018	10,2	41	0	0	2,826	12,79	0,324
12,4,1	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62
	ИТОГО		26,726	25,42	72,41	625,1	0,152	0,451	3,311	278,44	2,434

37,7

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

400	Молоко/Йогурт	100	5,27	2,7	20,28	126	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Конд.изделие	15	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	0	3,5	0,3
	ИТОГО		6,46	2,85	27,53	161	0,094	0,319	1,26	219,5	0,48

9,7

ОБЕД

44	Суп на к/б вермишелевый	200	4,22	2,37	15,3	118,42	0,125	0,1	9,125	53,25	1,1
248	Биточки рыбные	75	16,72	14,32	3,52	189,28	0,088	0,16	0,56	45,5	1,064
4	Салат овощной	50	0,5	4	1,5	40	0,048	0,018	0	7	0,6
315	Рис отварной	110	3,726	5,83	16,97	135,18	0,054	0,072	30,88	99,81	1,45
376	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,018	24,98	101,7	0,0018	0,0054	0,36	28,63	1,11
12,6	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34
	ИТОГО		29,516	27,26	82,31	688,98	0,4248	0,4034	40,925	255,19	7,664

41,6

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

270	Каша пшеничная	200	0,77	0,06	6,37	31,38	0,035	0,04	2,88	15,6	0,41
392	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0	0,003	0,03	10	0,28
12,4,1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6
368	Фрукты свежие	70	0,9	0,1	9	41	0,03	0,06	10	28	0,7
	ИТОГО		4,1	0,48	39,86	182,38	0,113	0,121	12,91	60,6	1,99
Всего за день			66,802	56,01	222,11	1657,46	0,7838	1,2944	58,406	813,73	12,568
Рекомендуется			54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12
Отклонения(%)			23,707	-6,66	-14,9	-7,91889	-12,91	29,44	16,812	-9,586	4,7333

11,0

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием

День:	Среда										
Неделя:	вторая										
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК											
64	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5
397	Какао	200	2,808	2,39	12,76	84	0,036	0,126	1,17	113,16	0,126
12,4,1	Хлеб пшеничный	30	4,73	6,88	14,56	139	0,053	0,054	0,07	96,1	0,71
	ИТОГО		14,518	19,69	52,32	445,38	0,189	0,4	2,14	393,74	2,336
ВТОРОЙ ЗАВТРАК											
399	Сок	100	0,5	0,1	10,1	42,67	0,01	0,01	2	7	1,4
	Конд.изделие	15	1,19	0,15	7,25	35	0,024	0,009	0	3,5	0,3
	ИТОГО		1,69	0,25	17,35	77,67	0,034	0,019	2	10,5	1,7
ОБЕД											
104	Суп с мясными фрикадельками	200	5,49	5,27	16,25	134,75	0,22	0,07	5,8	38,075	2,02
205	Макароны отв. с маслом	120	10,84	12,04	13,7	206,6	0,064	0,11	0,6	34,4	0,99
277	Гуляш из мяса птицы	80	12,89	10,19	3,28	156,25	0,03	0,09	0,69	23,25	0,99
376	Компот из с/ф	150	0,39	0,018	24,98	101,7	0,002	0,0054	0,36	28,63	1,11
12,6	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34
	ИТОГО		33,57	28,238	78,25	703,7	0,424	0,3234	7,45	145,36	7,45
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК											
151	Картофель запеч.в смет.соусе	200	20,41	16	21,95	313,5	0,075	0,345	1,995	174,75	1,785
392	Чай с шиповн./лимон	200	5,27	2,7	20,28	126	0,07	0,31	1,26	216	0,18
12,4,1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6
	ИТОГО		28,05	19	56,73	509,5	0,193	0,673	3,255	397,75	2,565
Всего за день			77,828	67,178	204,7	1736,25	0,84	1,4154	14,845	947,35	14,051
Рекомендуется			54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12
Отклонения (%)			44,13	11,96	-21,59	-3,54	-6,67	41,54	-70,31	5,26	17,09

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, посещающих ДОО с 12-ти часовым пребыванием

День:	Пятница											
Неделя:	вторая											
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
ЗАВТРАК												
172	Каша ячневая	200	11,16	10,28	31,78	264	0,07	0,07	0,14	106	1,51	
395	Коф.напиток	200	0,06	0,02	9,99	40	0	0,003	0,03	10	0,28	
12,4,1	Хлеб пшеничный	30	2,45	7,56	14,62	136	0,05	0,03	0	9,4	0,62	
	ИТОГО		13,67	17,86	56,39	440	0,12	0,103	0,17	125,4	2,41	26,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
399	Сок виноградный	100	0,3	0,2	16,3	68	0,02	0,01	0	20	0,4	
	ИТОГО		0,3	0,2	16,3	68	0,02	0,01	0	20	0,4	4,1
ОБЕД												
45	Суп крестьянский со сметаной	250	3,02	2,02	16,5	115,1	0,125	0,075	8,85	47,75	1,15	
287	Тефтели кур.в соусе	75	16,73	15,78	4,25	225,82	0,04	0,11	0,48	38,44	0,3	
321	Пюре картофельное	150	2,04	3,2	13,63	91,5	0,09	0,07	12,11	24,65	0,67	
376	Компот из сухофруктов	150	0,39	0,018	24,98	101,7	0,0018	0,005	0,36	28,63	1,11	
12,6	Хлеб ржаной	50	3,96	0,72	20,04	104,4	0,108	0,048	0	21	2,34	
	ИТОГО		26,14	21,74	79,4	638,52	0,3648	0,308	21,8	160,5	5,57	38,4
УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК												
57	Рагу овощное	200	8,47	6,23	50,16	291	0,08	0,1	0,65	82,5	1,07	
392	Чай с шип/лимон	200	0,5	0,054	27,18	111,24	0	0,018	0,99	14,13	0,34	
12,4,1	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70	0,048	0,018	0	7	0,6	
368	Фрукты свежие	70	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	19	2,3	
	ИТОГО		11,74	6,884	102,1	518,24	0,158	0,166	6,64	122,6	4,31	31,1
Всего за день			51,85	46,68	254,2	1664,76	0,6628	0,587	28,61	428,5	12,69	
Рекомендуется			54	60	261	1800	0,9	1	50	900	12	
Отклонения(%)			-3,98	-22,20	-2,59	-7,51	-26,36	-41,26	-42,78	-52,39	5,75	

ИТОГО ЗА 10 дней для детей 3-7 лет										
	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
	Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe	
Всего за 10 дней	551,1	553,4	2192	15944	7,927	11,62	489,8	6779	536,6	
Рекомендуется	540	600	2610	18000	9	10	500	9000	120	
Отклонения(%)	2,055	-7,77	-16	-11,421	-11,9	16,23	-2,03	-24,7	347,2	

[illegible]