

УТВЕРЖДАЮ

И.О. ДИРЕКТОРА МБОУ ООШ

С. УССУРКА КИРОВСКОГО РАЙОНА

М.Е. БЫКОВА

20 21 г.



# 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. УССУРКА  
КИРОВСКОГО РАЙОНА»  
ПРИМОРСКОГО КРАЯ  
(детский сад)

**Пояснительная записка**  
**к примерному 10-дневному меню для**  
**МБОУ ООШ с. Уссурка Кировского района**

Детский сад работает по пятидневной рабочей неделе. Численный состав воспитанников 10 человека. Режим питания в детском саду трех разовый: завтрак, обед и полдник. Распределение общей калорийности суточного рациона питания детей распределяется следующим образом: завтрак 20-25%.

Для осуществления питания детей в МБОУ ООШ с. Уссурка имеются все необходимые условия:

-повар, который регулярно проходит медицинский осмотр и санитарно-гигиеническое обучение. Контроль работы пищеблока, соблюдение технологии приготовления, бракераж готовой продукции, осуществляет фельдшер ФАПа;

- пищеблок оборудован следующими электроприборами: 2 плиты на 4 конфорки, 2 холодильника и 1 морозильная камера. Технологическое оборудование соответствует гигиеническим требованиям;

-на пищеблоке имеется кухонный инвентарь и столовая посуда в полном объеме. Технологический и кухонный инвентарь промаркирован и используется по назначению;

- на пищеблоке имеются средства пожаротушения (2 огнетушителя);

- имеются необходимые инструкции по технике безопасности, по применению моющих и дезинфицирующих средств, обработки яиц и т.д.;

-моющие и дезинфицирующие средства имеются в достаточном количестве.

Пищеблок МБОУ ООШ с. Уссурка Кировского района соответствует требованиям СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Поставку продуктов осуществляет ИП Шулейкина Л.Н. Юридический адрес поставщика продуктов:

692086 Приморский край, Кировский район, кп. Горные Ключи ул. Коммунальников д. 9.

## **Ассортимент продуктов:**

1. Макароны изделия
2. Гречка
3. Рис
4. Манка
5. Горох
6. Фарш
7. Птица
8. Масло сливочное
9. Масло растительное
10. Чай
11. Соль
12. Картофель
13. Капуста
14. Лук
15. Морковь
16. Огурцы
17. Помидоры
18. Яблоки
19. Свекла
20. Сухофрукты
21. Кисель
22. Рыба свежемороженая
23. Сайра
24. Молоко сухое
25. Сыр
26. Молоко сгущённое
27. Дрожжи
28. Сахар
29. Мука
30. Томат

**Первый день понедельник. Возрастная категория от 1.5 до 7 лет,**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход 1- 3г./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
<b>завтрак</b>								
185	Каша геркулесовая молочная (жидкая)	200/250	4.0	6.38	21.31	150.75	1.15	246.56
375	Чай с сахаром	180/200	0.40	0.00	15.06	63.66	0.20	0.00
298	Бутерброд с маслом сливочным	25/35 10/15	2.40	11.06	14.77	170.02	9.97	12.45
<b>Итого</b>			<b>6,8</b>	<b>17,44</b>	<b>51,14</b>	<b>284,43</b>	<b>11,32</b>	<b>259,01</b>

№ рецепта	Наименование блюд	Выход 1- 3г./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
<b>Обед:</b>								
54	Борщ с капустой	200/250	3.57	25.40	19.60	322.48	56.30	0.00
282	Котлета мясная	70/80	11.44	9.24	12.56	183	0.12	0.00
202	Макаронные изделия отварные	150/180	7,90	1.48	48.7	239.4	0.00	0.00
16	Салат из свежих огурцов	35/60	0,70	12.08	2.20	120.20	8.80	0.00
701	Хлеб пшеничный	30/40	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
405	Компот из сухофруктов	180/200	0.04	0.00	17.14	68.18	0.00	0.00
<b>Итого:</b>			<b>24.05</b>	<b>48.25</b>	<b>102.62</b>	<b>943.94</b>	<b>65.32</b>	<b>12.45</b>

№ рецепта	Наименование блюд	Выход 1- 3г./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
<b>полдник</b>								

195	Омлет натуральный	150/180	5.8	7.6	1.28	96.5	113.1	246.56
375	Чай с сахаром	180/200	0.40	0.00	15.06	63.66	0.20	0.00
701	Хлеб пшеничный	25/35	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
	<b>Итого</b>		<b>6,6</b>	<b>7,65</b>	<b>18,76</b>	<b>170,84</b>	<b>113,4</b>	<b>259,01</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>37,45</b>	<b>73,64</b>	<b>172,52</b>	<b>1399</b>	<b>190.04</b>	<b>789,48</b>

**Второй день вторник. Возрастная категория от 1.5 до 7 лет,**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход 1- Зг./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
<b>завтрак</b>								
154	Каша гречневая молочная	200/250	6.8	3.0	26.9	162	1.44	361.0
375	Чай с сахаром	180/200	0.40	0.00	15.06	63.66	0.20	0.00
298	Бутерброд с маслом сливочным	35/50 10/15	2.40	11.06	14.77	170.02	9.97	12.45
<b>Итого</b>			<b>9,6</b>	<b>32,83</b>	<b>56,73</b>	<b>395,68</b>	<b>11,61</b>	<b>373,45</b>

	Наименование блюд	Выход 1- Зг./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
<b>Обед:</b>								
66	Суп гороховый с картофелем и курицей	200/250	25.25	12.05	29.38	327.40	24.10	0.00
78	Рыба тушеная	70/80	15.58	4.91	17.46	176.37	3.96	0.00
131	Картофельное пюре	150/180	3.56	5.44	29.06	179.84	34.44	0.00
405	Компот из сухофруктов	180/200	0.04	0.00	17.14	68.18	0.00	0.00
16	Салат из свежих огурцов	45/60	0,70	12.08	2.20	120.20	8.80	0.00
701	Хлеб пшеничный	45/60	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
<b>Итого:</b>			<b>45.75</b>	<b>34.53</b>	<b>97.66</b>	<b>882.67</b>	<b>47,3</b>	<b>12,45</b>

№ рецепта	Наименование блюд	Выход 1- Зг./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
<b>полдник</b>								
154	Пирожки с повидлом	70/80	3.45	1.40	33.33	159.6	1.1	12.45
30	Какао	180/200	4.4	3.8	15.8	116	0.80	118.4



								МГ.
	<b>полдник</b>							
334	Морковная котлета со сгущённым молоком	150/180	7.9	9.04	17.32	412.34	2.71	352.00
375	Чай с сахаром	180/200	0.40	0.00	15.06	63.66	0.20	0.00
803	Печенье	70/80	6.72	23.5	51.88	432.98	16.53	61.00
	<b>Итого</b>		<b>15,02</b>	<b>32,54</b>	<b>84,26</b>	<b>908.98</b>	<b>16,73</b>	<b>413</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>77,58</b>	<b>100,23</b>	<b>248,61</b>	<b>2439.7</b>	<b>68,44</b>	<b>427,9</b>

**Четвертый день четверг. Возрастная категория от 1.5 до 7 лет,**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход 1- 3г./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, МГ.	Минеральные вещества, МГ.
	<b>завтрак</b>							
270	Каша пшеничная молочная	200/250	3.2	2.7	12.4	87	1.18	203.44
30	Какао	180/200	4.4	3.8	15.8	116	0.80	118.4
298	Бутерброд с маслом сливочным	25/35 10/15	2.40	11.06	14.77	170.02	9.97	12.45
	<b>Итого</b>		<b>10</b>	<b>17,56</b>	<b>42,97</b>	<b>373,02</b>	<b>11,95</b>	<b>321,84</b>

	Наименование блюд	Выход 1- 3г./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)		
	<b>Обед:</b>							
82	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками (Бабушкин)	200/250	8.53	12.63	22.13	270.03	17.43	0.00
122	Плов из курицы	150/180	14.78	15.74	32.32	330.88	3.44	0.00
16	Салат свекольный	45/60	0.58	3.5	7.4	61.4	5.03	19.3
701	Хлеб пшеничный	25/45	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
405	Компот из сухофруктов	180/200	0.04	0.00	17.14	68.18	0.00	0.00
	<b>Итого:</b>		<b>24.33</b>	<b>31.92</b>	<b>81.41</b>	<b>741.17</b>	<b>8,57</b>	<b>2,75</b>



№ рецепта	Наименование блюд	Выход 1- 3г./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
<b>полдник</b>								
132	Картофель тушёный с кур. мясом	150/180	14.76	16.40	30.22	328.42	37.06	0.00
701	Хлеб пшеничный	20/30	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
375	Чай с сахаром	180/200	0.40	0.00	15.06	63.66	0.20	0.00
803	Печенье	70/80	6.72	23.5	51.88	432.98	16.53	61.00
<b>Итого</b>			<b>22.28</b>	<b>23,55</b>	<b>69.36</b>	<b>507,32</b>	<b>16.83</b>	<b>73,45</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>56,61</b>	<b>49,48</b>	<b>193,74</b>	<b>1621,51</b>	<b>37,35</b>	<b>398,04</b>

**Пятый день пятница. Возрастная категория от 1.5 до 7 лет,**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход 1- 3г./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
<b>завтрак</b>								
185	Каша манная молочная	200/250	3.9	5.5	17.1	129	1.83	196.64
375	Чай с сахаром	180/200	0.40	0.00	15.06	63.66	0.20	0.00
298	Бутерброд с маслом сливочным	35/50 10/15	2.40	11.06	14.77	170.02	9.97	12.45
<b>Итого</b>			<b>6,7</b>	<b>16,56</b>	<b>46,93</b>	<b>362,68</b>	<b>12</b>	<b>209,09</b>

№ рецепта	Наименование блюд	Выход 1- 3г./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
<b>Обед:</b>								
76	Рассольник с курицей	250/200	16.28	12.35	22.23	265.55	16.70	0.00
315	Рис отварной	150/180	4.93	6.66	40.18	240.55	0.00	0.00
282	Котлета мясная	70/80	11.44	9.24	12.56	183	0.12	0.00
701	Хлеб пшеничный	35/60	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45

405	Компот из сухофруктов	180/200	0.04	0.00	17.14	68.18	0.00	0.00
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	45/60	1.10	0.20	3.80	22,0	17.50	0.00
	<b>Итого:</b>		<b>34.19</b>	<b>28.5</b>	<b>98.33</b>	<b>789.96</b>	<b>34.42</b>	<b>12,45</b>

№ рецепта	Наименование блюд	Выход 1- 3г./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
	<b>полдник</b>							
741	Ватрушка с повидлом	70/80	6.16	4.11	59.90	297	0.66	75.6
375	Чай с сахаром	180/200	0.40	0.00	15.06	63.66	0.20	0.00
338	Яблоко	75/100	0.40	0.40	9.80	47.0	10.00	0.00
	<b>Итого</b>		<b>6,96</b>	<b>4,51</b>	<b>84,76</b>	<b>407,66</b>	<b>10,86</b>	<b>75,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,85</b>	<b>49,57</b>	<b>230,02</b>	<b>1560,3</b>	<b>57,28</b>	<b>297,14</b>

**Шестой день понедельник. Возрастная категория от 1.5 до 7 лет,**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход 1- 3г./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
	<b>завтрак</b>							
185	Каша рисовая молочная	200/250	2.9	2.3	17.1	100	1.1	180.82
375	Чай с сахаром	180/200	0.40	0.00	15.06	63.66	0.20	0.00
298	Бутерброд с маслом сливочным	35/50 10/15	2.40	11.06	14.77	170.02	9.97	12.45
	<b>Итого</b>		<b>5,7</b>	<b>13,36</b>	<b>46,93</b>	<b>333,68</b>	<b>11,27</b>	<b>193,27</b>

№ рецепта	Наименование блюд	Выход 1- 3г./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
-----------	-------------------	-------------------------	-------	------	----------	----------------	---------------	---------------------------

						ценность (ккал)		
	<b>Обед:</b>							
82	Суп картофельный с фрикадельками	200/250	8.53	12.63	22.13	270.03	17.43	0.00
250	Гороховое пюре	150/180	23.2	5.43	50.8	314	12.28	550
277	Гуляш с куриным мясом	70/80	20.63	16.3	5.24	250.00	1.11	0.00
701	Хлеб пшеничный	35/60	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
21	Салат витаминный	45/60	1.5	4.6	11	91.00	0.07	52.75
405	Компот из сухофруктов	180/200	0.04	0.00	17.14	68.18	0.00	0.00
	<b>Итого:</b>		<b>54.3</b>	<b>39.01</b>	<b>108.99</b>	<b>1003.89</b>	<b>13,56</b>	<b>615,2</b>

№ рецепта	Наименование блюд	Выход 1- 3г./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
	<b>полдник</b>							
429	Фруктовый плов	150/180	2.3	4.6	29.5	162	3.72	95.47
294	Кофейный напиток	180/200	3.41	3.0	18.7	110.6	2.1	165.4
803	Печенье	70/80	6.72	23.5	51.88	432.98	16.53	61.00
	<b>Итого</b>		<b>12,43</b>	<b>31,1</b>	<b>100,08</b>	<b>705,58</b>	<b>22,35</b>	<b>321,87</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>72,43</b>	<b>83,47</b>	<b>256</b>	<b>2043,15</b>	<b>47,18</b>	<b>1130,34</b>

**Седьмой день вторник. Возрастная категория от 1.5 до 7 лет,**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход 1- 3г./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
	<b>завтрак</b>							
185	Каша кукурузная молочная	200/250	2.5	3.3	12.2	88	1.45	151.94
30	Какао	180/200	4.4	3.8	15.8	116	0.80	118.4
298	Бутерброд с маслом	30/50	2.40	11.06	14.77	170.02	9.97	12.45

	сливочным	10/15						
	<b>Итого</b>		<b>5.3</b>	<b>18,16</b>	<b>42,77</b>	<b>374,02</b>	<b>12,22</b>	<b>282,79</b>

№ рецепта	Наименование блюд	Выход 1- Зг./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
	<b>Обед:</b>							
54	Борщ с капустой	200/250	3.57	25.40	19.60	322.48	56.30	0.00
131	Картофельное пюре	150/180	3.56	5.44	29.06	179.84	34.44	0.00
107	Тефтели мясные	70/80	13.47	27.12	5.68	317.78	1.26	0.00
211	Кисель	180/200	0,0	0,0	9.98	39.90	0.00	0.00
701	Хлеб пшеничный	40/60	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
	<b>Итого:</b>		<b>21.00</b>	<b>58.01</b>	<b>66.74</b>	<b>870.48</b>	<b>92,1</b>	<b>12,45</b>

№ рецепта	Наименование блюд	Выход 1- Зг./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
	<b>полдник</b>							
112	Вареники	150/180	5.9	1.47	48.5	218.8	19.73	28.9
21	Салат витаминный	75/100	1.5	4.6	11	91.00	0.07	52.75
375	Чай с сахаром	180/200	0.40	0.00	15.06	63.66	0.20	0.00
	<b>Итого</b>		<b>7,8</b>	<b>6,07</b>	<b>74.56</b>	<b>373,46</b>	<b>20</b>	<b>81,65</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>34,1</b>	<b>82,24</b>	<b>184,07</b>	<b>1617,96</b>	<b>124,32</b>	<b>376,89</b>

**Восьмой день среда. Возрастная категория от 1.5 до 7 лет,**

№ рецепта	Наименование блюд	Выход 1- Зг./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества
-----------	-------------------	-------------------------	-------	------	----------	--------------------------------	---------------	----------------------

та								вещества, мг.
	<b>завтрак</b>							
270	Каша пшеничная молочная	200/250	3.2	2.7	12.4	87	1.18	203.44
375	Чай с сахаром	180/200	0.40	0.00	15.06	63.66	0.20	0.00
298	Бутерброд с маслом сливочным	30/50 10/15	2.40	11.06	14.77	170.02	9.97	12.45
	<b>Итого</b>		<b>6,0</b>	<b>13,76</b>	<b>42,23</b>	<b>320,68</b>	<b>11,35</b>	<b>215,89</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход 1- 3г./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины , мг.	Минеральные вещества, мг.
	<b>Обед:</b>							
87	Суп с рыбными консервами	200/250	9.73	13.93	21.10	249.07	18.23	0.00
315	Рис отварной	150/180	4.93	6.66	40.18	240.55	0.00	0.00
271	Рыба припущенная	70/80	16.1	15.9	0.6	176.37	3.96	0.00
16	Салат из свежих огурцов	45/60	0,70	12.08	2.20	120.20	8.80	0.00
211	Кисель	180/200	0,0	0,0	9.98	39.90	0.00	0.00
701	Хлеб пшеничный	40/60	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
	<b>Итого:</b>		<b>31.86</b>	<b>48.62</b>	<b>76.48</b>	<b>836.77</b>	<b>31,09</b>	<b>12,45</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Выход 1- 3г./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
	<b>полдник</b>							
359	Зразы картофельные с фаршем	150/180	5.6	12.8	38.6	298	11.19	728.0
294	Кофейный напиток	180/200	3.41	3.0	18.7	110.6	2.1	165.4
803	Печенье	70/80	6.72	23.5	51.88	432.98	16.53	61.00
	<b>Итого</b>		<b>15,73</b>	<b>39,3</b>	<b>109,18</b>	<b>841,58</b>	<b>29,82</b>	<b>954,4</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53,59</b>	<b>101,68</b>	<b>227,89</b>	<b>1999,03</b>	<b>72,26</b>	<b>1182,74</b>

Девятый день четверг. Возрастная категория от 1.5 до 7 лет,

№ рецепта	Наименование блюд	Выход 1- 3г./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
<b>завтрак</b>								
154	Каша гречневая молочная	200/250	6.8	3.0	26.9	162	1.44	361.0
375	Чай с сахаром	180/200	0.40	0.00	15.06	63.66	0.20	0.00
32	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/50 10/15	5.06	7	14.62	145	0.25	127.07
<b>Итого</b>			<b>12.26</b>	<b>10,0</b>	<b>56,58</b>	<b>370,66</b>	<b>1,89</b>	<b>488.07</b>

№ рецепта	Наименование блюд	Выход 1- 3г./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
<b>Обед:</b>								
223	Суп картофельный с вермишелью	200/250	12.70	10.00	83.20	48.4	35.57	4.10
116	Капуста тушеная	150/180	3,00	7.00	13.9	127.11	86.35	101.03
107	Тефтели мясные	70/80	13.47	27.12	5.68	317.78	1.26	0.00
71	Овощи натуральные свежие (помидор)	45/60	1.10	0.20	3.80	22,0	17.50	0.00
405	Компот из сухофруктов	180/200	0.04	0.00	17.14	68.18	0.00	0.00
701	Хлеб пшеничный	40/60	0.40	0.05	2.42	10.68	0.10	12.45
<b>Итого:</b>			<b>30.71</b>	<b>44.37</b>	<b>126.14</b>	<b>594.15</b>	<b>140,78</b>	<b>117,58</b>

№ рецепта	Наименование блюд	Выход 1- 3г./3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг.	Минеральные вещества, мг.
<b>полдник</b>								
429	Фруктовый плов	150/180	2.3	4.6	29.5	162	3.72	95.47



								МГ.
	<b>полдник</b>							
154	Пирожки с повидлом	70/80	3.45	1.40	33.33	159.6	1.1	12.45
30	Какао	180/200	4.4	3.8	15.8	116	0.80	118.4
338	Яблоко	75/100	0.40	0.40	9.80	47.0	10.00	0.00
	<b>Итого</b>		<b>8,25</b>	<b>5,6</b>	<b>58,93</b>	<b>322.6</b>	<b>10,9</b>	<b>130,85</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>48,18</b>	<b>46,679</b>	<b>192,606</b>	<b>1392,456</b>	<b>95,4</b>	<b>347,398</b>