

Утверждено:
приказ №98
от 26.08.2024г

**Десятидневное циклическое меню
для организации питания детей ,
посещающих дошкольную разновозрастную группу
с 10 часовым пребыванием
МОУ «Шаховская ООШ»**

Вухнедельное меню для обучающихся с 1,5 до 7 лет дошкольной разновозра

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Каша вязкая молочная овсяная	г	150	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г	180	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г	30	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Итого завтрак:		360,000	17,100	19,500	51,600	449,800	
	Обед							
	Помидор свежий	г	50	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на	г	180	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Котлеты рыбные	г	70	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г	130	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из кураги	г	180	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	650	27,840	11,740	88,060	705,000	
	Полдник							
	Сырники из творога с повидлом	г	150	27,18	12,98	4,05	208,000	154
	Чай с сахаром	г	180	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Итого за полдник:	г	330	27,38	13,08	13,35	246,000	
	Итого за день:	г	1 340,000	72,320	44,320	153,010	1 400,800	
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	150	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г	180	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г	95	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		445,000	26,600	12,430	62,780	473,800	
	Обед							
	Салат из свеклы отварной	г	50	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп гороховый на м/б	г	180	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Гуляш из говядины	г	70	16,600	8,000	9,300	176,000	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	г	130	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из смеси сухофруктов	г	180	0,80	0,01	30,00	120,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	650	39,38	26,01	113,46	841,700	
	Полдник							
	Кисель плодово-ягодный	г	180	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Печенье	г	30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	Яблоко	г	95	0,4	0,4	9,8	44	82
	Итого за полдник:	г	305	8,69	8,10	37,02	254,800	
	Итого за день:		1 400,000	74,670	46,540	213,260	1 570,300	
3 день	Завтрак							

	Каша рисовая вязкая	г	150	2,700	3,600	28,300	208,430	217
	Какао с молоком	г	180	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Итого завтрак:	г	360,000	7,660	14,280	52,510	428,010	
	Обед							
	Салат витаминный	г	50	1,000	3,000	3,000	44,000	2
	Суп с крупой (гречневый) на к/б	г	180	11,4	7,6	7,84	106,3	114
	Биточек из курицы	г	70	15	13	5,000	202	372
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Сок яблочный	г	180	1	0,2	20,2	86	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	670	37,43	29,690	86,070	729,500	
	Полдник							
	Йогурт	г	180	10,000	6,400	17,000	174,000	517
	Плюшка "Московская"	г	50	6	2,83	37	196,7	541
	Итого за полдник:	г	230	16,00	9,230	54,000	370,700	
	Итого за день:		1 260,000	61,090	53,200	192,580	1 528,210	
4 день	Завтрак							
	Огурец свежий	г	50	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	г	180	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Итого завтрак:	г	600	17,9	23,240	34,82	420,900	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	50	1,000	3,700	4,000	52,800	47
	Суп картофельный с макаронными	г	200	9	8	10,000	110	119
	Плов из отварной птицы	г	200	14,76	10	30	352,5	406
	Чай с сахаром	г	180	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	670	28,840	22,640	84,580	706,000	
	Полдник							
	Компот из свежих яблок	г	180	0,20	0,00	24,00	100,000	501
	Оладьи из муки с джемом	г	120	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	Итого за полдник:	г	300	1,970	1,410	46,500	209,800	
	Итого за день:		1 570,000	48,710	47,290	165,900	1 336,700	
5 день	Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	г	150	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	180	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:	г	350,000	11,750	9,280	46,080	426,400	
	Обед							
	Салат картофельный с соленым	г	50	1,050	3,710	5,550	60,000	42
	Борщ с капустой и картофелем на	г	180	6,83	8	10,65	120	95
	Котлеты рыбные	г	70	10,400	6,500	10,700	180,000	312
	Картофельное пюре	г	130	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Компот из смеси сухофруктов	г	180	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,980	0,360	10,200	54,300	110

	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		650	26,510	25,450	74,380	705,700	
	Полдник							
	Кисель плодово-ягодный	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Пряники	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
	Апельсин	г	100	0,600	0,100	5,400	32,800	82
	Итого за полдник:	г	230	8,950	8,640	34,500	259,200	
	Итого за день:	г	1 230,000	47,210	43,370	154,960	1 391,300	
6 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	150	5,000	6,000	24,100	230,000	260
	Кофейный напиток с молоком	г	180	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:		350,000	9,300	9,080	47,980	370,400	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров и огур	г	50	0,600	3,100	1,800	44,000	18
	Рассольник "Ленинградский" на	г	180	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Гуляш из говядины	г	70	16,900	16,000	4,000	232,000	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	г	130	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из кураги	г	180	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	650	36,230	34,320	83,580	802,700	
	Полдник							
	Йогурт питьевой 2,5%	г	180	0,60	0,00	33,00	136,000	501
	Плюшка "Московская"	г	50	3,210	0,360	21,300	101,400	578
	Итого за полдник:	г	230	3,810	0,360	54,300	237,400	
	Итого за день:		1 230,000	49,340	43,760	185,860	1 410,500	
7 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со	г	150	25,290	13,250	33,700	357,000	279
	Чай с сахаром	г	180	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого завтрак:	г	350	26,990	13,930	53,280	447,400	
	Обед							
	Салат из свеклы с соленым	г	50	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Суп картофельный с фасолью на	г	180	6,000	2,000	8,000	73,000	121
	Птица отварная	г	70	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Рагу из овощей	г	150	2,80	6,14	21,00	127,500	177
	Кисель плодово-ягодный	г	180	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г	670	31,780	29,280	81,480	714,200	
	Полдник							
	Макароны с сыром	г	150	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Чай с сахаром	г	180	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого за полдник:	г	230	13,320	10,590	59,280	498,200	
	Итого за день:		1 250,000	72,090	53,800	194,040	1 659,800	
8 день	Завтрак							
	Кукуруза консервированная	г	50	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Какао с молоком	г	180	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111

Итого завтрак:		400	19,500	25,580	48,280	432,400	
Обед							
Помидор свежий	г	50	0,660	0,120	2,280	14,400	148
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	180	6,83	8	10,65	120	95
Макароны отварные	л	130	5,55	4,95	29,55	184,5	256
Биточек из курицы	г	70	18	16,2	10,000	256	372
Сок виноградный	г	205	0,60	0,40	32,60	140,000	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		685	35,120	30,610	105,560	821,600	
Полдник							
Чай с сахаром	г	180	5,800	5,000	8,000	101,000	470
Оладьи из муки	г	120	8,880	13,380	66,258	418,700	1 046
Итого за полдник:	г	230	14,680	18,380	74,258	519,700	
Итого за день:		1 315,000	69,300	74,570	228,098	1 773,700	
9 день							
Завтрак							
Птица отварная	г	70	16,200	12,000	0,300	174,000	366
Макароны отварные	г	130	5,55	4,95	29,55	184,500	256
Кофейный напиток с молоком	г	180	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого завтрак:	г	400,000	26,050	20,030	53,730	498,900	
Обед							
Салат из белокочанной капусты с м	г	50	0,870	3,600	5,040	56,400	1
Суп гороховый на м/б	г	180	9,050	5,260	11,680	131,000	144
Плов из отварной птицы	г	200	15,000	5,000	14,000	173,000	357
Компот из смеси сухофруктов	г	180	0,600	0,000	20,100	84,000	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,980	0,360	10,200	54,300	Пром.
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
Итого обед:		650	29,000	14,800	71,300	551,100	
Полдник							
Йогурт питьевой	г	180	0,80	0,20	26,00	106,000	501
Булочка абрикосовая	г	50	2,200	2,900	22,200	139,500	582
Итого за полдник:	г	230	3,000	3,100	48,200	245,500	
Итого за день:		1 280,000	58,050	37,930	173,230	1 295,500	
10 день							
Завтрак							
Каша рисовая вязкая	г	150	2,700	3,600	28,300	208,430	217
Чай с лимоном	г	180	0,300	0,100	9,500	40,000	459
Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого завтрак:		360	4,660	11,480	48,210	374,010	
Обед							
Огурец свежий	г	50	0,4	0,06	1,14	6,6	148
Щи из свежей капусты на к/б	г	180	7,500	5,100	3,040	136,000	106
Котлеты рыбные	г	70	9,000	5,000	4,430	177,360	299
Картофельное пюре	г	130	3,100	5,300	19,800	180,000	426
Сок мультифруктовый	г	180	0,20	0,00	24,00	100,000	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		650	23,680	16,400	72,890	706,660	
Полдник							
Чай с сахаром	г	180	0,600	0,000	9,700	40,000	494

Вафли	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
Банан	л	95	1,800	0,600	22,800	96,000	82
Итого за полдник:	г	230	4,170	2,010	55,000	245,800	
Итого за день:		1 240,000	32,510	29,890	176,100	1 326,470	

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
За две недели в день	55,74	48,200	190,000	1 483,000
	585,29	474,670	1 837,038	14 693,280
	77	79	335	2350
Не менее	46,2	47,4	201	1410