

Утверждаю
Директор МОУ СОШ
р.п.Старотимошкино
МО «Барышский район»
_____ Л.В.Лукиянова
«10»января 2021 г

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**МОУ СОШ р.п.Старотимошкино МО «Барышский район»
(дошкольные группы)**

1 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная с яблоком	180/200	5,3	5,7	28,3	185,8	2	№ 179
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,8	2,4	12,8	178,65		№ 395
	Хлеб пшеничный	30/40	2,5	7,5	14,6	136	-	№701
2 Завтрак	Сок виноградный	100	0,3	0,2	16,3	68	2	№399ж
Обед	Салат из моркови с яблоком	50/60	0,75	0,06	7	31,38	3	№41
	Суп-лапша домашняя	180/200	1,76	4,06	9,5	81,8	0,4	№86
	Голубцы ленивые	210/240	21,2	14	30	328	30	№298
	Чай с лимоном	180/200	0,14	0,02	11,3	45,6	3,14	№393
	Хлеб ржаной	40/50	3	0,5	22,2	94,5		№148
Полдник	Омлет натуральный	100	9	16,98	1,69	195,3	0,15	№215
	Кисель из яблок сушёных	180	0,2	0,02	31,7	127,9	0,13	№379
	Хлеб пшеничный	30/40	2,5	7,5	14,6	136	-	№701
Итого за день		1430/1590	49,45	58,94	199,99	1608,93	40,82	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша из круп вязкая (овсяная)	180/200	13,6	15,45	55,6	416	1,7	№177
	Какао с молоком	180/200	3,78	3,2	15,5	106,8	1,44	№397
	Хлеб пшеничный	30/40	2,5	7,5	14,6	136	-	№701
2 Завтрак	Сок абрикосовый	100/100	0,5	-	12,7	52,7	4	№399д
Обед	Винегрет овощной	50/60	0,81	3,69	4,6	54,96	8	№45
	Борщ	180/200	1,3	3,9	8,7	75	8,4	№ 56
	Каша гречневая рассыпчатая	140/150	10,26	8,7	49,4	324,6	0	№67
	Гуляш из отварного мяса	70/90	11,6	9,2	3	140,6	0,6	№277
	Напиток из плодов шиповника	180/200	0,68	0,28	18,98	81,34	100	№ 398
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85	104,5	2,35	№700
Полдник	Котлеты рыбные	70/80	6,9	1,39	3,5	50	0,4	№257
	Компот из сушеных фруктов	180/200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376
	Хлеб пшеничный	30/40	2,5	7,5	14,6	136	-	№ 701
Итого за день		1440/1640	43,45	60,64	251,43	1798,04	126,29	

3 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180/200	6,94 6	6,4	20,9	169,7	1,5	№93
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32	37,34	0,02	№392
	Хлеб пшеничный	30/40	2,5	7,5	14,6	136	-	№ 701
2 Завтрак	Сок мультифруктовый	100/100	0,5	0,5	0,5	0,5	4	№399e
Обед	Салат из свеклы	50/60	0,85 2	3,6	5	56,34	5,7	№ 33
	Суп картофельный	180/200	2,35	2,9	16,6	101,2	12	№ 77
	Рагу овощное	200/210	3,5	8,7	33,4	241,9	35	№ 50
	Компот из свежих плодов (яблоко)	180/200	0,16	0,16	23,9	97,6	1,72	№372
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,8 5	104,5		№700

Полдник	Творожная запеканка	130/135	8,86	15,7 2	33,2 1	303,08	2,03	№ 17
	Соус шоколадный	30/30	1,0	0,99	7,52	41,63	0,02	№ 739
	Молоко кипяченое	180/200	6.1	5,4	10,1	113,3	2,74	№400
Итого за день		1500/1625	35,1 78	52,3 9	196, 9	1403,0 9	64,73	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша вязкая с изюмом (рисовая)	180/200	5.92	7,6	51, 7	299,4	0,8	№176
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,8	2,4	12, 8	178,65		№395
	Сыр порционный	20	5.2	5,36	-	70,4	0,56	№29
	Хлеб пшеничный	30/40	2,5	7,5	14, 6	136	-	№ 701
2 Завтрак	Бананы свежие	100	1,71	0,57	23, 94	108,3	11,4	№368г
Обед	Салат из капусты	50/60	0.8	3,1	5,1	52	7,2	№ 22
	Суп с рыбными фрикадельками	180/200	4.48	2,4	12, 5	89,8	8,9	№ 84

	Бефстроганов из отварного мяса	70/90	11,6	9,3	2,5	140,2	0,009	№ 278
	Каша пшеничная рассыпчатая	140/150	5,04	5,3	32,3	200	1	№126
	Чай с лимоном	150/180	0,126	0,018	10,20	41	2,9	№ 393
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85	104,5		№700
Полдник	Каша манная с морковью	100/120	4,668	3,9	22,7	145,5	0,9	№ 173
	Кисель из яблок сушеных	180	0,2	0,02	31,7	127,9	0,13	№ 379
	Хлеб пшеничный	30/40	2,5	7,5	14,6	136	-	№ 701
Итого за день		1400/1600	49,9	55,508	256,49	1829,75	33,799	

5 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
Завтрак	Каша из круп вязкая (овсяная)	180/200	9,534	10,2	31,9
	Какао с молоком	180/200	3,78	3,2	15,5

	Хлеб пшеничный	30/40	2,5	7,5	14,6
2 Завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8
Обед	Салат из моркови	50/60	0,75	0,06	7
	Рассольник	180/200	1,3	4,06	10,44
	Жаркое по-домашнему	210/230	11,151	11,4	20,4
	Компот из сушеных фруктов	180/200	0,44	0,02	27,76
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85
Полдник	Оладьи из творога	70/100	9,8	6,8	15,7
	Чай	180/200	0,4	0,1	0,08
Итого за день		1400/1580	42,405	44,24	175,03

6 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
Завтрак	Суп молочный с крупой (кукурузной)	180/200	4,82	5,08	16,8
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,32
	Хлеб пшеничный	30/40	2,5	7,5	14,6
2 Завтрак	Сок абрикосовый	100	0,5	-	12,7
Обед	Икра свекольная	50/60	1,41	2,8	7,4
	Щи из свежей капусты	180/200	1,36	3,86	5,34
	Гуляш из отварного мяса	70/90	11,6	9,2	3
	Макаронные изделия отварные	150/180	2	2	19
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,09	0,01	13,7
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,8
Полдник	Котлеты из овощей	90/100	3,12	6,6	12,2
	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	28,6
Итого за день		1490/1620	30,71	37,63	183,3

7 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества	
			Б	Ж
Завтрак	Каша вязкая с морковью (пшенная)	180/200	7,7	12,9
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,8	2,4
	Хлеб пшеничный	30/40	2,5	7,5
2 Завтрак	Сок виноградный	100	0,3	0,2
Обед	Винегрет овощной	55/60	0,81	3,7
	Суп с клецками	180/200	1,64	2,5
	Плов из птицы	150/180	18	16,6
	Компот из изюма	180/200	0,46	-
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5
Полдник	Рыба, запечённая с картофелем	130/135	11,583	7,7

	Чай с лимоном	150/180	0.1	0,018
	Хлеб пшеничный	30/40	2,5	7,5
Итого за день		1375/1565	50,76	61,518

8 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
Завтрак	Каша вязкая с морковью (пшеничная)	180/200	7,7	12,88	34,28
	Какао с молоком	180/200	3,78	3,2	15,5
	Хлеб пшеничный	30/40	2,5	7,5	14,6
2 Завтрак	Сок мультифруктовый	100	0,5	-	12,7
	Икра морковная	50/60	1,41	2,8	7,4
	Суп из овощей	180/200	7,08	5	9,9

	Каша перловая рассыпчатая	140/150	5.04	5,3	32,3
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	50/60	10.871	8,2	11,3
	Компот из сушеных фруктов	150/180	0.44	0,02	27,76
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85
Полдник	Запеканка рисовая, манная, пшенная, пшеничная	130/135	5	4,3	38,3
	Напиток из плодов шиповника	180/200	0.68	0,28	18,98
Итого за день		1420/1605	47,351	49,98	244,87

9 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Э
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша из круп вязкая (гречневая)	180/200	13,6	15,4	55,6	4
	Чай с сахаром	200	0.06	0,02	9,32	3
	Сыр порционный	20	5.2	5,36	-	7
	Хлеб пшеничный	30/40	2,5	7,5	14,6	1
2 Завтрак	Бананы свежие	100	1.5	0,5	21	9

Обед	Салат с соленым огурцом	50/60	0,8	3,7	4,7	5
	Суп "Полевой" на мясном бульоне	180/200	17,0	8,82	34,57	2
	Капуста тушеная	180/200	6,8	7,1	20,76	1
	Компот из свежих плодов (яблоко)	180/200	0,16	0,16	23,9	9
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21,85	1
Полдник	Каша кукурузная вязкая	140/160	4,7	0,7	0,7	1
	Молоко	180/200	6.1	5,4	10,1	1
Итого за день		1460/1610	60,77	55,16	217,1	1

10 ДЕНЬ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
Завтрак	Каша ячневая	180/200	6,78	6,15	24,0
	чай	180/200	0,4	0,1	0,0
	Хлеб пшеничный	30/40	2,5	7,5	14,0
2 Завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8
Обед	Винегрет овощной	55/60	0,81	3,7	4,6
	Суп с бобовыми	180/200	17,0	8,82	34,0
	Котлеты рыбные	60/80	13,1	3,13	7,8

	Картофель отварной	100/100	1,91	2,9	15
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,18	0,02	27
	Хлеб ржаной	40/50	2,35	0,5	21
Полдник	Пудинг из творога	130/135	20,5	13,2	31
	Соус шоколадный	30/50	2,8	2,8	12
	Кисель из кураги	200	0,9	0,06	28
Итого за день		1485/1615	72,53	49,28	23