

Утверждаю:

Директор Муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
«Бутиковская средняя общеобразовательная школа»
_____ М.В. Прасалова

«31» августа 2022 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП НА 2021-2022 учебный год.
10,5 ч. режим работы**

**Муниципальное казенное общеобразовательное
учреждение
«Бутиковская средняя общеобразовательная школа»**

категория от 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
204	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	205	6	8	36,4	236
282	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35
1	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,4	4,4	14,5	109
2-ой завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак		540	8,9	12,8	69,8	427
Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	батон йодированный	60	4,8	0,6	29,4	142,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Итого за обед		820	31,9	19,7	135,1	844,7
Полдник						
222	Омлет натуральный	90/4	8,7	13,8	1,6	165
24	Зеленый горошек с луком и растительным маслом	60	1,57	5,08	3,9	67
300	Кисель	200	0	0	20	76
	Пряник	40	0,24	0,03	23,94	198
Итого за полдник		394	10,51	18,91	49,44	506
Итого за день		1754	51,31	51,41	254,34	1777,7

Вторник, 1 неделя

Завтрак

284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
185	Каша молочная гречневая со сливочным маслом	205	9	9	37	266
1	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,4	4,4	14,5	109
	Сыр порционно	15	3,6	4,4	0	55
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,5	105
Итого за завтрак		605	15,65	18,13	85,3	573

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	батон йодированный	60	4,8	0,6	29,4	142,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Итого за обед		870	36,8	30,6	113,7	877,4

Полдник

229	Сырники из творога со сгущенным молоком	120/15	20,2	14,9	24,5	315
	Йогурт	150	5,5	5,6	16,4	140
Итого за полдник		285	25,7	19,9	40,9	455
Итого за день		1760	78,15	68,63	239,9	1905,40

**Среда, 1 неделя
Завтрак**

198	Каша молочная пшенная со сливочным маслом	205	7,4	8,8	35,1	250
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,2	14,8	87
1	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,4	4,4	14,5	109
2-ой завтрак	Бананы	120	1,8	0,6	25,2	115,2
Итого за завтрак		560	14,4	16,0	89,6	561,2

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Пром.	батон йодированный	60	4,8	0,6	29,4	142,4
Пром.	Пастила	25	0,1	0	20	80,5
Итого за обед		890	31,7	33,9	102,3	840,3

Полдник

300	Кисель	200	0	0	15,3	81
272	Булочка домашняя	70	5	8	38	245
300	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63
Итого за полдник		310	10,1	12,6	53,6	389
Итого за день		1760	56,2	62,5	245,5	1790,5

Четверг, 1 неделя
Завтрак

186	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	205	7,1	7,6	36,7	245
288	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100
1	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,4	4,4	14,5	109
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,5	105
Итого за завтрак		590	13,55	15,6	89,4	559

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30	8,9	36,5	346,1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Пром.	батон йодированный	60	4,8	0,6	29,4	142,4
Итого за обед		800	45,6	22,3	107,60	848,9

Полдник

227	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	27,5	19,8	35,1	431
	Йогурт	150	5,5	5,6	16,4	140
Итого за полдник		320	33,0	25,4	51,5	571
Итого за день		1710	92,15	63,3	248,5	1978,9

Пятница, 1 неделя

Завтрак

184	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	205	8,1	9,8	35,6	264
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	9,3	37
	Сыр порционно	15	3,6	4,4	0	55
1	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,4	4,4	14,5	109
2-ой завтрак	Груши	150	0,4	0,3	10,3	47
Итого за завтрак		605	14,6	18,9	69,7	512

Обед

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,5	94,6
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	250	10,5	3,1	18,2	143,2
54-3м-2020	Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Пром.	батон йодированный	60	4,8	0,6	29,4	142,4
Итого за обед		910	41,6	23,3	126,60	881,4

Полдник

247	Оладьи с повидлом	70/15	6,4	6	35,4	221
300	Кисель	200	0	0	20	76
Итого за полдник		285	6,4	6,0	55,4	297
Итого за день		1800	62,6	48,2	251,7	1690,4

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

77	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	202	4,4	4,2	15,9	119
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
1	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,4	4,4	14,5	109
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,5	105
Итого за завтрак		587	7,35	8,93	64	358

Обед

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,2	0,2	11	46,7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Пром.	батон йодированный	60	4,8	0,6	29,4	142,4
Итого за обед		920	52,6	25,5	125,7	941,2

Полдник

222	Омлет натуральный	90/4	8,7	13,8	1,6	165
300	Кисель	200	0	0	20	76
Пром.	Вафли	30	2,3	0,9	15,3	81
Итого за полдник		324	11,0	14,7	36,9	322
Итого за день		1831	70,95	49,13	226,6	1621,2

Вторник, 2 неделя**Завтрак**

183	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	205	5,7	7,8	39,8	253
286	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,2	14,8	87
	Сыр порционно	15	3,6	4,4	0	55
1	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,4	4,4	14,5	109
2-ой завтрак	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38
Итого за завтрак		555	15,3	19,0	76,6	542

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1р-2020	Котлета рыбная (треска)	90	12,7	2,2	7,7	101,4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Пром.	батон йодированный	60	4,8	0,6	29,4	142,4
Итого за обед		910	34,0	25,1	116,8	829

Полдник

	Йогурт	150	5,5	5,6	16,4	140
18	Салат из моркови	60	0,7	0,05	6,3	28
272	Булочка домашняя	70	5	8	38	245
Итого за полдник		280	11,2	13,65	60,7	413

Итого за день 1615 51,6 50,3 254,10 1784

Среда, 2 неделя
Завтрак

227	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,5	19,8	35,1	431
283	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,1	11,3	59
1	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,4	4,4	14,5	109
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,5	105
Итого за завтрак		555	31,75	25,6	85,4	704

Обед

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	75	1	3,4	5,7	57,1
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
292	Компот из с/м ягод	200	0,19	0,04	16,21	65,93
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Пром.	батон йодированный	60	4,8	0,6	29,4	142,4
Итого за обед		885	39,39	27,84	137,01	954,93

Полдник

300	Кисель	200	0	0	15,3	81
200	Молочная каша «Дружба» со сливочным маслом	205	6,3	8,1	33,5	232
пром	Печенье	30	2,2	3	22,4	222
Итого за полдник		435	8,5	11,1	71,2	535

Итого за день 1875 79,64 64,54 293,61 2193,93

Четверг, 2 неделя**Завтрак**

184	Каша молочная геркулесовая со сливочным маслом	205	8,1	9,8	35,6	264
1	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,4	4,4	14,5	109
282	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25
2-ой завтрак	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за завтрак		540	11,5	14,43	67,3	441

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой (треска)	200	8,4	2,5	14,6	114,5
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	батон йодированный	60	4,8	0,6	29,4	142,4
Итого за обед		820	45,2	33,4	111,0	924,7

Полдник

217	Макароны отварные с сыром	160/7	9,7	10,9	30,1	261
	Йогурт	150	5,5	5,6	16,4	140
Пром.	Сушки	30	2,74	2,36	20,74	113
Итого за полдник		347	17,94	18,86	40,24	514
Итого за день		1707	74,64	66,69	218,54	1879,7

Пятница, 2 неделя**Завтрак**

194	Каша молочная манная со сливочным маслом	205	5	7,8	23,4	184
284	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,03	9,3	38
1	Бутерброд со сливочным маслом	35	2,4	4,4	14,5	109
2-ой завтрак	Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,5	105

Итого за завтрак 590 8,05 12,53 71,7 436

Обед

54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
126	Куриная печень по-строгановски	105	16,7	12,1	1,9	184
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	батон йодированный	60	4,8	0,6	29,4	142,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0,8	23,8	117,4

Итого за обед 885 36,0 25,7 119,40 852,50

Полдник

247	Оладьи с повидлом	70/15	6,4	6	35,4	221
300	Кисель	200	0	0	20	76

Итого за полдник 285 6,4 6 55,4 297

Итого за день 1760 50,45 44,23 246,50 1585,5

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за период	1760	66,78	56,89	249,93	1829