

Утверждаю:
 директор МОУ «Октябрьская СОШ»
 дошкольные группы «Октябрьский
 детский сад», «Орловский детский сад»,
 «Восточный детский сад»
Лихоткина Т.М.
 Приказ № 179 « 31» августа 2022г.

Примерное десятидневное меню

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	С (мг)	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	205	12,67	8,94	35,61	274	19,00	417
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброды с маслом	60	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Завтрак 2	Фрукты /Бананы/	100	1,50	0,50	21,0	95	10,00	368
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком.	60	1,02	1,86	4,92	46	5,8	34
	Суп картофельный с фрик. мяс.	250	6,63	5,18	15,44	135	11,20	83
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01	304
	Компот из с/фруктов	200	0,46	0,04	29,76	116	0,40	376
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,62	26,7	121		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,42	
Уплотн-й полдник	Омлет натуральный с маслом	85	7,52	13,46	1,51	157	0,10	215
	Хлеб ржаной	25	1,90	0,3	10	61		
	Ряженка	200	5,32	4,60	7,56	102	1,26	401
	Вафли или сушки	40	1,0	10	20	152	-	
Итого за 1д		1705	67,27	73,06	247,29	1912	37,82	
День 2	Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	ккал	С	№
Завтрак 1	Каша манная молочная	205	8,62	6,59	34,89	233	7,60	416
	Какао с молоком	185	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Завтрак 2	Сок	180	0,90	-	18,18	76	3,60	399
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,77	0,05	6,96	34	2,88	41
	Суп рыбный	250	8,60	8,41	14,33	167	9,11	87

	(консервы)								
	Запеканка картофельная с печенью	240	15,28	7,82	40,72	294	-	291	
	Кисель из повидла	180	0,07	-	22	88	0,07	383	
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,62	26,7	121			
Уплотн-й полдник	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,42		
	Пирожки с повидлом	160	12,6	10,02	87,4	413	0,18	454	
Итого за 2 день	Кефир	180	5,22	4,50	7,26	90	1,26	401	
		1780	71,06	54,11	304,94	1917	52,45		
День 3	Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	ккал	С	№	
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	205	8,49	7,59	37,63	253	7,65	415	
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	
	Бутерброд с маслом	60	2,45	7,55	14,62	136	-	1	
Завтрак 2	Фрукты /Яблоки/	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	368	
Обед	Салат из кукурузы (конс)	60	4,37	9,36	12,18	150	14	12	
	Щи из свежей капусты с картоф-м и смет.	250	2,74	6,88	12,48	117	20,46	67	
	Гуляш из отвар. мяса	100	15,42	12,41	3,96	189	1,0	277	
	Макар. изд. отварные	150	5,57	4,56	26,71	170	-	317	
	Компот из изюма и лимонов	180	0,44	0,1	33,99	139	2,83	372	
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,62	26,7	121			
Уплотн-й полдник	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,42		
	Оладьи из творога с повидлом или вареньем	150/30	20,97	15,56	33,63	350	0,45	239	
Итого за 3д	Молоко кипяченое	200	4,88	4,58	8,08	92	2,05	400	
		1755	71,06	69,93	244,26	1872	58,89		
День 4	Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	ккал	С	№	
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	205	14,18	9,31	34,41	278	20,00	414	
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392	
Завтрак 2	Бутерброды с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3	
	Сок	180	0,90	-	18,18	76	3,60	399	
Обед	Салат из	60	0,70	2,54	4,50	44	16,22	20	

	белокочанной капусты							
	Рассольник Ленинградский с перловой кр. и смет.	250	4,7	15,11	20,59	152	8,04	76
	Рыба тушеная с овощ.	80	7,93	4,55	2,20	82	1,8	247
	Картофельное пюре	150	3,09	4,8	20,44	137	18,33	321
	Какао с молоком	185	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,62	24	121	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,42	
Уплотн-й полдник	Овощное рагу с маслом	150	3,33	5,07	18,18	132	15,65	344
	Снежок	180	0,95	0,90	3,80	142	0,32	401
	Хлеб ржаной	25	1,90	0,3	10	61	-	
Итого за 4 день		1795	50,33	55,16	215,99	1623	85,74	
День 5	Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	ккал	С	№
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	205	9,49	8,85	31,45	243	7,60	413
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброды с маслом	60	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Завтрак 2	Апельсин с сахаром	100/10	0,90	0,20	23,07	98	60,00	371
обед	Икра кабачковая	60	0,56	2,93	3,70	44	3,31	53
	Суп картофельный с бобами	250	5,49	5,27	16,32	135	5,81	81
	Ленивые голубцы со сметаной	160	14,12	9,04	20,26	219	20,03	298
	Компот из с/фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,62	24	121	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,42	
Уплотн-й полдник	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145	-	93
	Блинчики со сгущенкой	135	6,18	3,76	56,07	240	0,03	446

	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Итого за 5 день		1820	50,77	43,79	270,56	1645	97,66	
День 6	Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Ккал	С	№
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная	200	7,49	6,79	39,35	251,0	-	169
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброды с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Завтрак 2	Фрукты /Бананы/	100	1,50	0,50	21,0	95	10,00	368
обед	Салат из горошка (конс.)	60	1,80	3,20	3,75	51	6,87	10
	Суп рыбный (консервы)	250	8,60	8,41	14,33	167	9,11	87
	Котлеты мясные	80	11,92	8,80	11,64	173	-	282
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,68	6,15	39,03	246	-	313
	Кисель из суш. яблок	200	0,23	0,01	35,27	142	0,14	379
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,62	24	121	-	
Уплотн-й полдник	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,42	
	Омлет с овощами и маслом	85	5,58	11,23	2,83	135	3,51	220
	Хлеб ржаной	25	1,90	0,3	10	61	-	
	Кефир	180	5,22	4,50	7,26	90	1,26	401
	Печенье	40	2,5	5	15,5	115	-	
Итого за 6 день		1700	67,43	64,28	267,83	1938	31,45	
День 7	Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	ккал	С	№
Завтрак 1	Каша манная молочная	205	8,62	6,59	34,89	233	7,60	416
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброды с маслом	60	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Завтрак 2	Сок	180	0,90	-	18,18	76	3,60	399
Обед	Салат из огурцов сол. с луком	60	0,52	3,07	1,57	37	3,3	19

	Борщ со св.капустой с картофелем	250	1,73	4,9	12,20	100	8	57
	Сосиска отварная (или колбаса вар-я)	80	11	23,90	0,40	260	-	275
	Макар. изд. отварные	150	5,57	4,56	26,71	170	-	317
	Компот из апельсинов	180	0,40	0,1	33	138	12	374
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,62	24	121	-	
Уплотн-й полдник	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,42	
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Пудинг из творога с рисом	100	14,73	9,49	18,93	224	0,19	236
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25	0,09	350
	Пряники	35	2,2	2,7	22,8	124	-	
Итого за 7 день		1790	54,13	65,39	243,9	1795	35,26	
День 8	Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	ккал	С	№
Завтрак 1	Каша геркулесовая молочная	205	9,49	8,85	31,45	243	7,60	413
	Какао с молоком	185	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброды с маслом	60	2,45	7,55	14,62	136	-	1
Завтрак 2	Фрукты /Яблоки/	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00	368
	Салат из свеклы варен	60	0,86	3,67	5,04	57	5,72	33
	Суп картофельный с клецками	250	2,06	3,1	12,58	87	23,00	85
	Рыба, припущенная в молоке	80	10,87	4,01	2,53	90	0,66	246
	Рис припущенный	150	3,68	4,56	37,03	202	-	316
	Компот из с/фруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	0,40	376
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,62	24	121	-	
Уплотн-й полдник	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,42	
	Капуста тушеная	100	2,06	3,23	9,42	75	17,16	336

	Курица отварная	40	9,04	6,8	-	98	-	300
	Ряженка	200	5,32	4,60	7,56	102	1,26	401
Итого за 8 день	Хлеб ржаной	25	1,90	0,3	10	60	-	
День 9	Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	ккал	С	№
		1735	57,51	51,20	222,10	1606	67,65	
Завтрак 1	Каша ячневая молочная	205	9,21	7,21	32,94	234	9,61	418
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
	Бутерброды с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	0,11	3
Завтрак 2	Сок	180	0,90	-	18,18	76	3,60	399
обед	Икра кабачковая	60	0,56	2,93	3,70	44	3,31	53
	Суп картофельный с пшениной крупой	250	2,18	2,84	14,29	98	33,00	80
	Птица, тушеная в соусе с овощами	230	11,94	8,64	20,88	209	9,24	302
	Компот из яблок и кураги	180	0,20	0,12	24	100	0,40	373
	Хлеб ржаной	50	2,9	0,62	24	121	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,42	
Уплотн-й полдник	Пицца «Детская»	150	16,06	13,38	27,96	296	0,58	465
	Снежок	180	0,95	0,90	3,80	142	0,32	401
Итого за 9 день	Печенье	40	2,5	5	15,5	115	-	
День 10	Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	ккал	С	№
		1805	56,51	50,41	181,86	1726	59,72	
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	205	14,18	9,31	34,41	278	20,00	414
	Чай с сахаром	190	0,06	0,02	9,99	40	0,03	392
Завтрак 2	Бутерброды с маслом	60	2,45	7,55	14,62	136	-	1
	Фрукты /груша/	100	0,40	0,30	10,30	46	5,00	368
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,70	2,54	4,50	44	16,22	20

