

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Мало-Вяземская средняя общеобразовательная школа

(МБОУ Мало-Вяземская СОШ)

Структурное подразделение: Дошкольное отделение – детский сад №34

Примерное десятидневное меню

Для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет

(01.10-31.05)

осень-зима-весна

УТВЕРЖДАЮ

Приказом директора

Мало-Вяземская СОШ

Е.С. Меркулова

От 30.09.2021 № 212



МЕНЮ РАСКЛАДКА НА 10 ДНЕЙ (осень-зима-весна) с01.10 по 31.05, (сад)					
1 день - понедельник	2 день - вторник	3 день - среда	4 день - четверг	5 день - пятница	
Каша жидкая (манная) 35 Кофейный напиток с молоком. 19 Бутерброд с маслом. 3	Каша жидкая(геркулесовая). 18 Кофейный напиток с молоком. 19 Бутерброд с маслом и сыром. 20	Завтрак Каша жидкая (пшеничная) 34 Какао с молоком. 2 Бутерброд с маслом. 3	Макаронные изделия, запеченные с сыром. 1 Какао с молоком. 2 Бутерброд с маслом 3	Каша жидкая(гречневая). 52 Кофейный напиток с молоком.19 Бутерброд с маслом и сыром 20	
2ой завтрак – Сок яблочный 4	2 ой завтрак– Сок виноградный 21	2 ой завтрак –Сок яблочный 4/39	2 ой завтрак – Сок яблочный 4	2 ой завтрак – Сок виноградный 21	
Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом 69 Щи из свежей капусты с картофелем. 6 Рис отварной 74 Бефстроганов из отварного мяса.8 Компот из сушеных фруктов. 9 Хлеб ржаной 10	Салат из квашеной капусты 93 Суп картофельный с бобовыми (горох). 23 Гренки из пшеничного хлеба. 24 Пюре картофельное 25 Котлеты рубленые мясные 26 Компот из свежих плодов 27 Хлеб ржаной. 10	Салат из картофеля с солеными огурцами консервированного. 92 Суп –лапша домашняя 41 Каша гречневая рассыпчатая 7 Курица отварная, запеченная с овощами 42 Компот из сушеных фруктов 9 Хлеб ржаной 10	Салат из фасоли консервированной 53 Суп овощной 71 Голубцы ленивые формовые 55 Соус сметанный с томатом 56 Компот из свежих ягод. 57 Хлеб ржаной 10	Салат из свеклы с зеленым горошком 36 Суп картофельный с мясными фрикадельками 78 Пюре картофельное 25 Котлеты рыбные любительские 38 Компот из свежих ягод 57 Хлеб ржаной 10	
Снежок 11 Вафли 37 Яблоки 13	Кефир 28 Зефир 29 Груши 30	Ряженка 44 Пирог открытый 45	Молоко кипяченое 48 Вафли 37 Бананы 51	Йогурт 58 Пирожки печеные из дрожжевого теста(сдобные) 70	
Овощи отварные с маслом. 14 Рыба, запеченная в омлете. 15 Чай с сахаром. 16 Хлеб пшеничный 17	Салат из моркови и яблок 31 Сырники из творога 33 Молоко стуженное 32 Чай с лимоном. 88 Хлеб пшеничный 17	Рагу из овощей 67 Тефтели мясные 79 Соус сметанный с томатом 59 Чай с сахаром 16 Хлеб пшеничный 17	Овощи отварные с маслом 14 Омлет натуральный 50 Чай с сахаром 16 Хлеб пшеничный 17	Соус сметанный 83 Пудинг из творога 59 Чай с лимоном. 88 Хлеб пшеничный 17 Яблоки 13	
6 день - понедельник	7 день - вторник	8 день - среда	9 день - четверг	10 день - пятница	
Каша жидкая (Дружба). 63 Какао с молоком 2 Бутерброд с маслом 3	Каша жидкая(геркулесовая). 18 Кофейный напиток с молоком. 19 Бутерброд с маслом и сыром. 20	Каша жидкая (пшеничная). 34 Кофейный напиток с молоком. 19 Яйцо вареное 84 Бутерброд с маслом. 3	Суп молочный (вермишель). 77 Какао с молоком. 2 Бутерброд с маслом и сыром. 20	Каша жидкая (рисовая) 62 Кофейный напиток с молоком. 19 Бутерброд с маслом. 3	
2 ой завтрак- Сок яблочный 4	2 ой завтрак- Сок яблочный, Груши 4/30	2 ой завтрак – Сок яблочный 4	2 ой завтрак– Сок яблочный 4	2 ой завтрак – Сок яблочный 4	
Салат из свеклы с фасолью 91 Рассольник домашний со сметаной. 65 Макаронные изделия отварные с маслом. 90 Гуляш из мяса в молочно-сметанном соусе 64 Компот из сушеных фруктов. 9 Хлеб ржаной 10	Салат из квашеной капусты 93 Суп –пюре гороховый 81 Гренки из ржаного хлеба 54 Жаркое по-домашнему 43 Компот из сушеных фруктов 9 Хлеб ржаной 10	Салат из зеленого горошка, консервированного 40 Суп крестьянский со сметаной 82 Каша гречневая рассыпчатая 7 Тефтели мясные 72 Соус сметанный с томатом 56 Компот из свежих плодов 27 Хлеб ржаной. 10	Салат из свеклы 22 Бульон из кур с яйцом 73 Гренки из пшеничного хлеба 24 Рис отварной 74 Котлеты рубленые из филе птицы 75 Компот из сушеных фруктов. 9 Хлеб ржаной 10	Салат из соленых огурцов с луком 5 Борщ с фасолью и картофелем. 46 Пюре картофельное с морковью 80 Котлеты рубленые мясные 26 Компот из свежих плодов. 27 Хлеб ржаной 10	
Кефир 28 Печенье 12 Яблоки 13	Снежок 11 Пудинг из творога 59	Молоко кипяченое 48 Пряник 89	Ряженка 44 Зефир 29 Груши 30	Снежок 11 Пирог открытый 45	
Рагу из овощей 67 Отварная птица. 68 Чай с сахаром 16 Хлеб пшеничный 17	Овощи отварные с маслом 14 Драчена 47 Чай с лимоном. 88 Хлеб пшеничный 17	Винегрет овощной 76 Запеканка из печени 61 Чай с сахаром 16 Хлеб пшеничный 17 Бананы 51	Салат из кукурузы консервированной 49 Рыба, тушенная с овощами 60 Чай с лимоном. 88 Хлеб пшеничный 17	Салат из моркови и яблок 31 Сырники из творога 33 Молоко стуженное 32 Чай с сахаром 16 Бананы 51	

День: понедельник

Неделя: первая

Неделя: первая		наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	витамины						Магний	Железо	Кальций	Йод	Селен	фтор	Номера рецептов	
			Б	Ж	У		В1	С	В2	А	Д	Кальций								Фосфор
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
День первый																				
Завтрак	Каша жидкая(манная)	200	8,3	9,0	32,0	122,4	0,98	0	0	50	5	50	50	0	0	100	0	0	0,5	185/3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,1	3,1	17,1	103,0	0,5	5	0	50	5	45	50	0	0	150	0	0	0	395
Итого:	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	9,3	0,05	10,0	1	50	50,0	10	0	10	0	0	0	1
		400	13,85	19,65	63,72	361,4	1,64	19,89	0,06	47,0	1	160	160	80	0	60	0	0	0	
Второй завтрак	Сок виноградный	100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	2,2	0	20,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	399/1
Итого:		100	0,45	0,3	24,45	102,0	3,0	2,2	0	20,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед	Салат из отварной свеклы с чесноком и растительным маслом	60	1,66	7,0	8,5	26,9	4,8	5,25	0,01	30,0	1,0	50	50	0	0,5	0	0	0	0	166
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,0	5,1	51,4	11,2	2,3	0,02	25,0	0	100	100	0	0	0	0	0	0	67
	Рис отварной	130	2,7	0,54	4,6	95,0	0,73	2,25	0,2	25,0	0	20	60	0	0	0	0	0	0	315
	Бефстроганов из отварного мяса	70	6,68	8,57	2,38	200,0	0	3,26	0,3	20,0	2,0	50	40	20	5,0	50	0	0	0	278
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	25,2	102,7	0,36	3,24	0	15,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,6	16,2	84,5	0	2,2	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	6
Итого:		690	16,04	19,37	61,98	560,5	17,09	18,5	0,53	115	3,0	220	300	20	5,5	50	0	0	0	
Полдник	Снежок	180	5,22	4,50	7,62	92,0	0,54	2,02	0	20,0	0,2	100	50	20	0	50	0	0	0	401/2
	Вафли	20	3,0	3,9	30,8	100,8	0	2,18	0	15,0	0	20	10	0	0	0	0	0	0	8
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	2,3	0	30,0	4,0	100	10	0	3	20	0	0	0	368
Итого:		300	8,62	8,8	48,22	236,8	10,54	6,5	0	65,0	4,2	220	70	20	3	70	0	0	0	
Ужин	Овощи отварные с маслом	150	2,0	3,9	7,8	63,2	4,8	1,34	0	150	0	100	100	0	0	20	0	0	0	320
	Рыба, запеченная в омлете	120	10,1	6,74	4,1	150,0	0,34	1,25	0,5	103	1,9	100	90	10	2,5	50	0,2	0,02	1,9	249
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40,0	0	0,01	0	0	0	0	50	0	0	0	0	0	0	392
	Хлеб пшеничный	20	1,9	0,2	8,0	58,9	0	0	0,2	3	0	0	50	20	0	0	0	0	0	5
Итого:		490	24,06	10,86	29,89	312,1	5,14	2,6	0,7	256	1,9	200	290	10	8,5	70	0,2	0	0	
			53,02	58,98	228,2	1572,8	0,25	50	1,09	500	10	800	700	150	10	250	0,2	0,02	1,9	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Накопительная ведомость по продуктам															
Наименование продукта	Дни										среднее значение за 10 дней	среднее значение за 1 день	норма	отклонение от нормы в граммах	отклонение от нормы в %
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10					
Молоко и кисломолочные продукты	470	466	301,5	510	439,6	442,5	440	440	440	477,5	448,9	44,89	450	1,1	норма
Творог, творожные изделия		100			100		100			100	400	40	40	норма	норма
Сметана	18			17	18	18	18		11	11	111	11,1	11	0,0	норма
Сыр твердый		10	20	10			10		10		60	6	6	норма	норма
Мясо (бескостное)	77,5	62,5	61	40	25	77,5	64,5	97		62,5	567,5	56,7	55	1,7	3,00%
Птица (1 кат. пат)			90			80			70		240	24	24	норма	норма
Рыба(филе)	65			128,5					176,5		370	37	37	норма	норма
Яйцо куриное столовое	80	20	13	90	19		66	63	30	23	404	40,4	40	норма	норма
Картофель	70	210	102,09	70	240	148	210	85,1		160	1365,19	136,5	140	-3,5	-2%
Овощи,зелень	297,5	132,4	306,4	380,9	93,5	235,2	294	153,6	149,8	178,7	2222,03	222,2	220	2,2	1,00%
Фрукты(плоды) сухие	12	10	12	10	10	12	12	10	12	10	110	11	11	норма	норма
Фрукты (плоды)свежие	100	125,1	100	100	100	100	100	100	100	125,1	1050,2	105,2	100	4,8	5%
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	1000	100	100	норма	норма
Напитки витаминизированные(готовый напиток)													50		
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	50	норма	норма
Хлеб пшеничный	64	131,5	64	83	64	64	84	126,5	81	74	836	83,6	80	0,0	0,00%
Крупы(злаки),бобовые		16					16			8	40	4	43	0,0	0,00%
Макаронные изделия			16	42		42			20		120	12	12	0,0	0,00%
Мука пшеничная	11	13	38,2		15,8	2	5	40,6		51,2	175,8	17,6	29		
Масло коровье сладкое	16,8	18,5	22,8	26	22,7	16	23,8	22,8	17,8	21,3	208,5	20,9	21	-0,1	норма
Масло растительное	10,5	10	12	8	12,2	13	12	10,6	9,8	13	111	11	11	0,0	0,00%
Кондитерские изделия	20	20		20		20			20		100	10	20		
Чай,включая фиточай	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	6	0,6	0,6	норма	норма
Какао-порошок	1,5			1,5		1,5			1,5		6	0,6	0,6	норма	норма
Кофейный напиток		2	2		2		2	2		2	12	1,2	1,2	норма	норма
Дрожжи хлебопекарные			1,5		0,48			1,5		1,5	4,98	0,498	0,5	норма	норма
Сахар	28	37,8	25	33,8	23	29,2	34	35,8	29,2	45,8	321,6	32,1	30	2,1	5,00%
Соль пищевая поваренн	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50	5	5	норма	норма
Мука картофельная(крахмал)													3		

[illegible]