

Утверждено приказом
директора МБОУ «ООШ» д.Захарвань
№23 от 08.02.2024 г.
_____ Е.А. Чупрова

**Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность приготовленных блюд
в МБОУ «ООШ» д. Захарвань**

Сезон: весна-лето

Возрастная категория : 1-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 день																	
Понедельник																	
Завтрак																	
277	Каша манная молочная	150	6,2	7,5	30,9	215	0,08	0	1,4	0,05	0,5	133	121	20	0,4	0	0
104	Бутерброд с сыром	35	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0	0,1	0,08	0	185	0	0	0,4	0	0
496	Какао с молоком	180	3,6	3,3	25	144	0,04	0	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8	0	0
	Итого за завтрак	365	16,5	20,3	65,8	512	0,15	0	2,8	0,15	0,5	442	231	47	1,6	0	0
Обед																	
157	Суп овощной	150	1,03	2,65	4,29	49,36	0,04	0,03	11,4	0	0	13,92	0	0	0,486	0	0
441	Картофельное пюре	120	2,46	5,08	11,26	116,23	0,1	0,08	4,08	0	0	29,08	0	0	0,9	0	0
386	Зразы из мяса	60	7,03	6,51	3,47	100,3	0,03	0,07	0	0	0	16,79	0	0	1,03	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	30	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
521	Компот из свежих плодов или год	180	0,43	0,25	12,66	54,61	0,01	0	2,34	0	0	13,37	0	0	0,39	0	0
	Итого за обед	540	13,99	14,81	51,36	414,5	0,22	0,18	17,82	0	0,44	81,16	26	5,6	3,246	0	0
Полдник																	
89	Салат картофельный с огурцами солеными и зел. горошком	60	0,79	2,81	4,35	46,19	0,03	0,02	3,55	0	0	7,35	0	0	0,31	0	0
529	Молоко	180	5,03	5,74	9,07	108,1	0,02	0,13	0,45	0	0	180,77	0	0	0,153	0	0
	Итого за полдник	240	5,82	8,55	13,42	154,29	0,05	0,15	4	0	0	188,12	0	0	0,463	0	0
2 день																	
Вторник																	
Завтрак																	
282	Каша пшеничная молочная	150	5,8	7,42	26,93	200,17	0,14	0,13	1,09	0	0	108,54	0	0	0,9	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	30	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0

506	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,95	56,25	0	0	2,5	0	0	2,62	0	0	0,819	0	0
	Итого за завтрак	360	8,89	7,74	60,56	350,42	0,18	0,13	3,59	0	0,44	119,16	26	5,6	2,159	0	0
	Обед																
173	Суп с макаронными изделиями	150	1,61	1,73	10,03	62,19	0,05	0,03	7,2	0	0	7,7	0	0	0,49	0	0
432	Макароны отварные	120	5,65	0,7	29	145	0,06	0	0,02	0	0,8	8	36	8	0,8	0	0
374	Мясо тушенное	60	9,12	7,59	1,41	110,45	0,03	0,07	0,43	0	0	6,51	0	0	1,33	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	30	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
522	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	27	110	0,01	0	0,05	0	0	28	0	0	1,5	0	0
	Итого за обед	540	19,92	10,34	87,12	521,64	0,19	0,1	7,7	0	1,24	58,21	62	13,6	4,56	0	0
	Полдник																
580	Булочка молочная	60	5,88	2,78	34,74	187,31	0,09	0,04	0,15	0	0	37,44	0	0	0,67	0	0
529	Молоко	180	5,03	5,74	9,07	108,1	0,02	0,13	0,45	0	0	180,77	0	0	0,153	0	0
	Итого за полдник	240	10,91	8,52	43,81	295,41	0,11	0,17	0,6	0	0	218,21	0	0	0,823	0	0
3 день																	
Среда																	
	Завтрак																
283	Каша рисовая молочная	150	4,15	6,77	24,37	177,15	0,06	0,13	1,15	0	0	107,7	0	0	0,33	0	0
104	Бутерброд с сыром	35	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0	0,1	0,08	0	185	0	0	0,4	0	0
496	Какао с молоком	180	3,6	3,3	25	144	0,04	0	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8	0	0
	Итого за завтрак	365	14,45	19,57	59,27	474,15	0,13	0,13	2,55	0,1	0	416,7	110	27	1,53	0	0
	Обед																
158	Суп картофельный с бобовыми	150	0,03	0,33	15,1	108	0,19	0	8,68	0,03	0,23	19	65,75	25,5	0,93	0	0
441	Картофельное пюре	120	2,46	5,08	11,26	116,23	0,1	0,08	4,08	0	0	29,08	0	0	0,9	0	0
347	Рыба, припущенная в молоке	70	10,7	5,8	2,5	103	0,04	0,04	0,8	0	0	32,2	0	0	0,4	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	30	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
506	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,95	56,25	0	0	2,5	0	0	2,62	0	0	0,819	0	0
	Итого за обед	550	16,28	11,53	62,49	477,48	0,37	0,12	16,06	0,03	0,67	90,9	91,75	31,1	3,489	0	0
	Полдник																
78	Салат с зеленым горошком и яйцом	60	3,02	14,45	7,18	154,28	0,04	3,2	0	0	0	24	0	0	0,6	0	0
529	Молоко	180	5,03	5,74	9,07	108,1	0,02	0,13	0,45	0	0	180,77	0	0	0,153	0	0
	Итого за полдник	240	8,05	20,19	16,25	262,38	0,06	3,33	0,45	0	0	204,77	0	0	0,753	0	0
4 день																	
Четверг																	
	Завтрак																
262	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	6,42	10,29	23,68	214,64	0,133	0,13	1,07	0	0	115,89	0	0	1,27	0	0
505	Чай с сахаром	180	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	11	3	1	0,3	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	30	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
	Итого за завтрак	360	9,56	10,61	58,36	368,64	0,173	0,13	1,07	0	0,44	134,89	29	6,6	2,01	0	0
	Обед																
169	Суп крестьянский с крупой	150	1,2	3,15	6,81	63,95	0,02	0,02	6,66	0	0	12,79	0	0	0,39	0	0
416	Плов из мяса птицы	120	7,5	7,47	20,76	177,64	0,01	0,03	0,22	0	0	16	0	0	2,02	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	30	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0

525	Компот из свежих ягод замороженных	180	0,27	0,06	16,28	66,77	0	0	13,5	0	0	8,28	0	0	0,33	0	0
	Итого за обед	480	12,01	11	63,53	402,36	0,07	0,05	20,38	0	0,44	45,07	26	5,6	3,18	0	0
	Полдник																
578	Булочка домашняя	60	4,55	8,04	38,09	242,93	0,08	0,03	0	0	0	11,13	0	0	0,61	0	0
529	Молоко	180	5,03	5,74	9,07	108,1	0,02	0,13	0,45	0	0	180,77	0	0	0,153	0	0
	Итого за полдник	240	9,58	13,78	47,16	351,03	0,1	0,16	0,45	0	0	191,9	0	0	0,763	0	0
5 день																	
Пятница																	
	Завтрак																
275	Каша молочная "Дружба"	150	3,95	8,48	17,01	161,45	0,06	0,12	0,99	0	0	94,86	0	0	0,42	0	0
496	Какао с молоком	180	3,6	3,3	25	144	0,04	0	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8	0	0
104	Бутерброд с сыром	35	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0	0,1	0,08	0	185	0	0	0,4	0	0
	Итого за завтрак	365	14,25	21,28	51,91	458,45	0,13	0,12	2,39	0,1	0	403,86	110	27	1,62	0	0
	Обед																
148	Рассольник	150	1,2	3,22	7,66	73,4	0,05	0,03	7,11	0	0	8,69	0	0	0,48	0	0
417	Рагу из мяса птицы	120	7,07	8,58	11,17	155,73	0,08	0,09	6,9	0	0	13,98	0	0	1,19	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	30	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
506	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,95	56,25	0	0	2,5	0	0	2,62	0	0	0,819	0	0
	Итого за обед	480	11,36	12,12	52,46	379,38	0,17	0,12	16,51	0	0,44	33,29	26	5,6	2,929	0	0
	Полдник																
330	Сырники с повидлом	100	15,29	9,54	18,61	225,63	0,04	0,2	0,204	0	0	126,3	0	0	0,57	0	0
529	Молоко	180	5,03	5,74	9,07	108,1	0,02	0,13	0,45	0	0	180,77	0	0	0,153	0	0
	Итого за полдник	280	20,32	15,28	27,68	333,73	0,06	0,33	0,654	0	0	307,07	0	0	0,723	0	0
6 день																	
Понедельник																	
	Завтрак																
180	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,7	5,3	19	146	0,08	0	0,9	0,04	0,3	164	137	21	0,4	0	0
505	Чай с сахаром	180	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	11	3	1	0,3	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	30	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
	Итого за завтрак	360	8,84	5,62	53,68	300	0,12	0	0,9	0,04	0,74	183	166	27,6	1,14	0	0
	Обед																
156	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,94	2,63	3,89	50,39	0,03	0,024	10,06	0	0	15,46	0	0	0,42	0	0
252	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,5	7,8	2,3	37,1	253	0,21	0	0,04	0,62	14	203	135	4,5	0	0
378	Гуляш из мяса	60	6,25	7,17	2,94	101,29	0,03	0,05	0,87	0	0	6,25	0	0	1,07	0	0
506	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,95	56,25	0	0	2,5	0	0	2,62	0	0	0,819	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	30	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
	Итого за обед	540	18,78	17,92	42,76	339,03	253,1	0,284	13,43	0	0,48	32,95	40	208,6	137,749	4,5	0
	Полдник																
33	Салат "Степной"	60	1,1	10,1	9,1	132	0,04	0	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6	0	0
529	Молоко	180	5,03	5,74	9,07	108,1	0,02	0,13	0,45	0	0	180,77	0	0	0,153	0	0
	Итого за полдник	240	6,13	15,84	18,17	240,1	0,06	0,13	3,65	0	4,7	204,77	49	33	0,753	0	0
7 день																	
Вторник																	

Завтрак																	
277	Каша манная молочная	150	6,2	7,5	30,9	215	0,08	0	1,4	0,05	0,5	133	121	20	0,4	0	0
505	Чай с сахаром	180	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	11	3	1	0,3	0	0
104	Бутерброд с сыром	35	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0	0,1	0,08	0	185	0	0	0,4	0	0
Итого за завтрак		365	13	17	55,8	428	0,11	0	1,5	0,13	0,5	329	124	21	1,1	0	0
Обед																	
158	Суп картофельный с бобовыми	150	0,03	0,33	15,1	108	0,19	0	8,68	0,03	0,23	19	65,75	25,5	0,93	0	0
441	Картофельное пюре	120	2,46	5,08	11,26	116,23	0,1	0,08	4,08	0	0	29,08	0	0	0,9	0	0
420	Фрикадельки из мяса	60	8,2	7,84	4,96	129,26	0,01	0,06	0,44	0	0	28,52	0	0	0,64	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	30	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
521	Компот из свежих плодов или год	180	0,43	0,25	12,66	54,61	0,01	0	2,34	0	0	13,37	0	0	0,39	0	0
Итого за обед		540	14,16	13,82	63,66	502,1	0,35	0,14	15,54	0,03	0,67	97,97	91,75	31,1	3,3	0	0
Полдник																	
540	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,04	0	0,1	0,01	0,5	11	31	7	0,7	0	0
529	Молоко	180	5,03	5,74	9,07	108,1	0,02	0,13	0,45	0	0	180,77	0	0	0,153	0	0
Итого за полдник		240	8,73	7,44	49,97	302,1	0,06	0,13	0,55	0,01	0,5	191,77	31	7	0,853	0	0
8 день																	
Среда																	
Завтрак																	
263	Каша гречневая молочная	150	6,86	9,48	24,67	213,98	0,144	0,165	1,07	0	0	106,32	0	0	2,58	0	0
496	Какао с молоком	180	3,6	3,3	25	144	0,04	0	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	30	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
Итого за завтрак		360	13,5	13,1	69,35	451,98	0,224	0,165	2,37	0,02	0,44	238,32	136	32,6	3,82	0	0
Обед																	
145	Свекольник	150	2,2	4,5	12	97	0,07	0	9,2	0,04	0,25	38	69	31	1,5	0	0
416	Плов из мяса птицы	120	7,5	7,47	20,76	177,64	0,01	0,03	0,22	0	0	16	0	0	2,02	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	30	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
522	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	27	110	0,01	0	0,05	0	0	28	0	0	1,5	0	0
Итого за обед		480	13,24	12,29	79,44	478,64	0,13	0,03	9,47	0,04	0,69	90	95	36,6	5,46	0	0
Полдник																	
90	Винегрет овощной	60	1,3	10,8	6,8	130	0,04	0	8,4	0	4,6	23	40	18	0,8	0	0
529	Молоко	180	5,03	5,74	9,07	108,1	0,02	0,13	0,45	0	0	180,77	0	0	0,153	0	0
Итого за полдник		240	6,33	16,54	15,87	238,1	0,06	0,13	8,85	0	4,6	203,77	40	18	0,953	0	0
9 день																	
Четверг																	
Завтрак																	
282	Каша пшеничная молочная	150	5,8	7,42	26,93	200,17	0,14	0,13	1,09	0	0	108,54	0	0	0,9	0	0
506	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,95	56,25	0	0	2,5	0	0	2,62	0	0	0,819	0	0
104	Бутерброд с сыром	35	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0	0,1	0,08	0	185	0	0	0,4	0	0
Итого за завтрак		365	12,55	16,92	50,78	409,42	0,17	0,13	3,69	0,08	0	296,16	0	0	2,119	0	0
Обед																	
173	Суп с макаронными изделиями	150	1,61	1,73	10,03	62,19	0,05	0,03	7,2	0	0	7,7	0	0	0,49	0	0
371	Мясо духовое	120	6,78	6,77	1,99	96,09	0,02	0,05	1,43	0	0	9,08	0	0	0,77	0	0

122	Хлеб пшеничный/ржаной	30	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
532	Сок натуральный	180	1,26	0,18	0,18	108	0,07	0,03	7,2	0	0	32,4	0	0	0,54	0	0
	Итого за обед	480	12,69	9	31,88	360,28	0,18	0,11	15,83	0	0,44	57,18	26	5,6	2,24	0	0
	Полдник																
79	Салат картофельный с огурцами солеными	60	3,02	14,45	7,18	154,28	0,04	3,2	0	0	0	24	0	0	0,6	0	0
529	Молоко	180	5,03	5,74	9,07	108,1	0,02	0,13	0,45	0	0	180,77	0	0	0,153	0	0
	Итого за полдник	240	8,05	20,19	16,25	262,38	0,06	3,33	0,45	0	0	204,77	0	0	0,753	0	0
10 день																	
Пятница																	
	Завтрак																
283	Каша рисовая молочная	150	4,15	6,77	24,37	177,15	0,06	0,13	1,15	0	0	107,7	0	0	0,33	0	0
505	Чай с сахаром	180	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	11	3	1	0,3	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	30	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
	Итого за завтрак	360	7,29	7,09	59,05	331,15	0,1	0,13	1,15	0	0,44	126,7	29	6,6	1,07	0	0
	Обед																
142	Борщ из свежей капусты с картофелем	150	1,06	3,08	6,74	60,94	0,03	0,03	8,03	0	0	17,86	0	0	0,66	0	0
432	Макароны отварные	120	5,65	0,7	29	145	0,06	0	0,02	0	0,8	8	36	8	0,8	0	0
399	Тефтели из мяса паровые	60	14,2	14	11,4	229	0,07	0	0	0,03	0,4	31	148	21	2,2	0	0
506	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,95	56,25	0	0	2,5	0	0	2,62	0	0	0,819	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	30	3,04	0,32	19,68	94	0,04	0	0	0	0,44	8	26	5,6	0,44	0	0
	Итого за обед	540	24	18,1	80,77	585,19	0,2	0,03	10,55	0,03	1,64	67,48	210	34,6	4,919	0	0
	Полдник																
311	Омлет	65	5,6	8,6	1,52	105,88	0,03	0,22	0	0	0	52,6	0	0	1,04	0	0
529	Молоко	180	5,03	5,74	9,07	108,1	0,02	0,13	0,45	0	0	180,77	0	0	0,153	0	0
	Итого за полдник	245	10,63	14,34	10,59	213,98	0,05	0,35	0,45	0	0	233,37	0	0	1,193	0	0

