

Утверждено приказом
директора МБОУ «ООШ» д.Захарвань
№23 от 08.02.2025 г.
_____ Е.А. Чупрова

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

Сезон: весна-лето

Возрастная категория : 3-7 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	Ca	P	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	200	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	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0	0	185	0	0	0,4	0	0
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	0	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8	0	0
	Итого за завтрак	445	16,5	20,3	65,8	512	0,15	0,1	2,78	0,07	0,5	442	231	47	1,6	0	0
Обед																	
157	Суп овощной	200	1,37	3,53	5,72	65,82	0,06	0,05	15,21	0	0	18,56	0	0	0,64	0	0
441	Картофельное пюре	130	2,66	5,5	12,2	125,91	0,11	0,09	4,42	0	0	31,5	0	0	0,98	0	0
386	Зразы из мяса	70	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	40	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	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	0,01	2,6	0	0	14,86	0	0	0,44	0	0
	Итого за обед	640	14,58	16,14	55,14	446,71	0,26	0,22	22,23	0	0,44	89,71	26	5,6	3,53	0	0
Полдник																	
89	Салат картофельный с огурцами солеными и зел. горошком	80	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	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	0	0	200,86	0	0	0,17	0	0
	Итого за полдник	280	6,38	9,19	14,43	166,31	0,06	0,17	4,05	0	0	208,21	0	0	0,48	0	0
2 день																	
Вторник																	
Завтрак																	
282	Каша пшеничная молочная	200	7,7	9,89	35,91	266,89	0,19	0,18	1,45	0	0	144,72	0	0	1,21	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	40	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	200	0,06	0,01	15,5	62,5	0	0	2,8	0	0	2,92	0	0	0,91	0	0
	Итого за завтрак	440	10,8	10,22	71,09	423,39	0,23	0,18	4,25	0	0,44	155,64	26	5,6	2,56	0	0
Обед																	

173	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,31	13,37	82,92	0,06	0,04	9,6	0	0	10,34	0	0	0,66	0	0
432	Макароны отварные	130	5,65	0,7	29	145	0,06	0	0,02	0	0,8	8	36	8	0,8	0	0
374	Мясо тушенное	70	10,64	8,85	1,64	128,86	0,03	0,08	0,51	0	0	7,6	0	0	1,55	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	40	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	200	0,5	0	27	110	0,01	0	0,05	0	0	28	0	0	1,5	0	0
	Итого за обед	640	21,98	12,18	90,69	560,78	0,2	0,12	10,18	0	1,24	61,94	62	13,6	4,95	0	0
	Полдник																
580	Булочка молочная	80	7,84	3,71	46,32	249,74	0,12	0,06	0,208	0	0	49,92	0	0	0,896	0	0
529	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	0	0	200,86	0	0	0,17	0	0
	Итого за полдник	280	13,43	10,09	56,4	369,86	0,15	0,21	0,708	0	0	250,78	0	0	1,066	0	0
3 день																	
Среда																	
	Завтрак																
283	Каша рисовая молочная	200	5,5	9,03	32,4	236,2	0,06	0,18	1,53	0	0	143,6	0	0	0,45	0	0
104	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0	0	185	0	0	0,4	0	0
496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	0	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8	0	0
	Итого за завтрак	445	15,8	21,83	67,3	533,2	0,13	0,28	2,91	0,02	0	452,6	110	27	1,65	0	0
	Обед																
158	Суп картофельный с бобовыми	200	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	130	2,66	5,5	12,2	125,91	0,11	0,09	4,42	0	0	31,5	0	0	0,98	0	0
347	Рыба, припущенная в молоке	90	10,7	5,8	2,5	103	0,06	1	0,02	0	0	37	0	0	0,4	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	40	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	200	0,06	0,01	15,5	62,5	0	0	2,8	0	0	2,92	0	0	0,91	0	0
	Итого за обед	660	16,49	11,96	64,98	493,41	0,4	1,09	15,92	0,03	0,67	98,42	91,75	31,1	3,66	0	0
	Полдник																
78	Салат с зеленым горошком и яйцом	80	3,02	14,45	7,18	154,28	0,04	3,2	0	0	0	24	0	0	0,6	0	0
529	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	0	0	200,86	0	0	0,17	0	0
	Итого за полдник	280	8,61	20,83	17,26	274,4	0,07	3,35	0,5	0	0	224,86	0	0	0,77	0	0
4 день																	
Четверг																	
	Завтрак																
262	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	8,56	13,72	31,57	286,19	0,17	0,17	1,43	0	0	154,52	0	0	1,69	0	0
505	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	11	3	1	0,3	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	40	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	440	11,7	14,04	66,25	440,19	0,21	0,17	1,43	0	0,44	173,52	29	6,6	2,43	0	0
	Обед																
169	Суп крестьянский с крупой	200	1,62	4,2	9,09	85,26	0,03	0,02	8,88	0	0	17,05	0	0	0,53	0	0
416	Плов из мяса птицы	130	8,02	8	22,22	190,1	0,01	0,03	0,24	0	0	11,32	0	0	0,56	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	40	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	200	0,3	0,7	18,09	74,19	0	0	15	0	0	9,21	0	0	0,37	0	0
	Итого за обед	570	12,98	13,22	69,08	443,55	0,08	0,05	24,12	0	0,44	45,58	26	5,6	1,9	0	0

Полдник																		
578	Булочка домашняя	80	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	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	0	0	200,86	0	0	0,17	0	0	
Итого за полдник		280	10,14	14,42	48,17	363,05	0,11	0,18	0,5	0	0	211,99	0	0	0,78	0	0	
5 день																		
Пятница																		
Завтрак																		
275	Каша молочная "Дружба"	200	5,3	11,3	22,69	215,27	0,09	0,16	1,32	0	0	126,49	0	0	0,56	0	0	
496	Какао с молоком	200	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	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0	0	185	0	0	0,4	0	0	
Итого за завтрак		445	15,6	24,1	57,59	512,27	0,16	0,26	2,7	0,02	0	435,49	110	27	1,76	0	0	
Обед																		
148	Рассольник	200	1,6	4,29	10,21	97,87	0,07	0,04	9,48	0	0	11,59	0	0	0,64	0	0	
417	Рагу из мяса птицы	130	7,69	9,33	12,16	169,47	0,09	0,103	7,51	0	0	15,21	0	0	1,3	0	0	
122	Хлеб пшеничный/ржаной	40	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	200	0,06	0,01	15,5	62,5	0	0	2,8	0	0	2,92	0	0	0,91	0	0	
Итого за обед		570	12,39	13,95	57,55	423,84	0,2	0,143	19,79	0	0,44	37,72	26	5,6	3,29	0	0	
Полдник																		
330	Сырники с повидлом	120	20,39	12,72	24,81	300,84	0,06	0,29	0	0	0,27	168,4	0	0	0,76	0	0	
529	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	0	0	200,86	0	0	0,17	0	0	
Итого за полдник		320	25,98	19,1	34,89	420,96	0,09	0,44	0,5	0	0,27	369,26	0	0	0,93	0	0	
6 день																		
Понедельник																		
Завтрак																		
180	Суп молочный с макаронными изделиями	200	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	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	11	3	1	0,3	0	0	
122	Хлеб пшеничный/ржаной	40	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		440	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	200	1,26	3,51	5,19	67,19	0,04	0,03	13,42	0	0	20,61	0	0	0,56	0	0	
252	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,5	7,8	2,3	37,1	253	0,21	0	0	0,04	0,62	14	203	135	4,5	0	
378	Гуляш из мяса	70	7,25	8,32	3,41	117,49	0,03	0,058	1,01	0	0	7,26	0	0	1,24	0	0	
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,5	62,5	0	0	2,8	0	0	2,92	0	0	0,91	0	0	
122	Хлеб пшеничный/ржаной	40	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		640	20,11	19,96	46,08	378,28	253,11	0,298	17,23	0	0,48	39,41	40	208,6	138,15	4,5	0	
Полдник																		
33	Салат "Степной"	80	1,1	10,1	9,1	132	0,04	0	3,2	0	4,7	24	49	33	0,6	0	0	
529	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	0	0	200,86	0	0	0,17	0	0	
Итого за полдник		280	6,69	16,48	19,18	252,12	0,07	0,15	3,7	0	4,7	224,86	49	33	0,77	0	0	
7 день																		
Вторник																		
Завтрак																		
277	Каша манная молочная	200	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	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	11	3	1	0,3	0	0	

104	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0	0	185	0	0	0,4	0	0
	Итого за завтрак	445	13	17	55,8	428	0,11	0,1	1,48	0,05	0,5	329	124	21	1,1	0	0
	Обед																
158	Суп картофельный с бобовыми	200	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	130	2,66	5,5	12,2	125,91	0,11	0,09	4,42	0	0	31,5	0	0	0,98	0	0
420	Фрикадельки из мяса	70	9,53	9,11	5,77	150,27	0,02	0,07	0,52	0	0	33,16	0	0	0,74	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	40	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	200	0,48	0,28	14,07	60,68	0,02	0,01	2,6	0	0	14,86	0	0	0,44	0	0
	Итого за обед	640	15,74	15,54	66,82	538,86	0,38	0,17	16,22	0,03	0,67	106,52	91,75	31,1	3,53	0	0
	Полдник																
540	Ватрушка с повидлом	80	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	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	0	0	200,86	0	0	0,17	0	0
	Итого за полдник	280	9,29	8,08	50,98	314,12	0,07	0,15	0,6	0,01	0,5	211,86	31	7	0,87	0	0
8 день																	
Среда																	
	Завтрак																
263	Каша гречневая молочная	200	9,16	12,65	32,8	285,3	0,19	0,22	1,43	0	0	141,76	0	0	3,44	0	0
496	Какао с молоком	200	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	40	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	440	15,8	16,27	77,48	523,3	0,27	0,22	2,73	0,02	0,44	273,76	136	32,6	4,68	0	0
	Обед																
145	Свекольник	200	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	130	8,02	8	22,22	190,1	0,01	0,03	0,24	0	0	11,32	0	0	0,56	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	40	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	200	0,5	0	27	110	0,01	0	0,05	0	0	28	0	0	1,5	0	0
	Итого за обед	570	13,76	12,82	80,9	491,1	0,13	0,03	9,49	0,04	0,69	85,32	95	36,6	4	0	0
	Полдник																
90	Винегрет овощной	80	1,3	10,8	6,8	130	0,04	0	8,4	0	4,6	23	40	18	0,8	0	0
529	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	0	0	200,86	0	0	0,17	0	0
	Итого за полдник	280	6,89	17,18	16,88	250,12	0,07	0,15	8,9	0	4,6	223,86	40	18	0,97	0	0
9 день																	
Четверг																	
	Завтрак																
282	Каша пшенная молочная	200	7,7	9,89	35,91	266,89	0,19	0,18	1,45	0	0	144,72	0	0	1,21	0	0
506	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,5	62,5	0	0	2,8	0	0	2,92	0	0	0,91	0	0
104	Бутерброд с сыром	45	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0	0	185	0	0	0,4	0	0
	Итого за завтрак	445	14,46	19,4	61,31	482,39	0,22	0,28	4,33	0	0	332,64	0	0	2,52	0	0
	Обед																
173	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,31	13,37	82,92	0,06	0,04	9,6	0	0	10,34	0	0	0,66	0	0
371	Мясо духовое	130	9,05	9,03	2,66	128,12	0,02	0,06	1,9	0	0	12,11	0	0	1,02	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	40	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	200	1,4	0,2	0,2	120	0,08	0,04	8	0	0	36	0	0	0,6	0	0
	Итого за обед	570	15,64	11,86	35,91	425,04	0,2	0,14	19,5	0	0,44	66,45	26	5,6	2,72	0	0

Полдник																	
79	Салат картофельный с огурцами солеными	80	3,02	14,45	7,18	154,28	0,04	3,2	0	0	0	24	0	0	0,6	0	0
529	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	0	0	200,86	0	0	0,17	0	0
Итого за полдник		280	8,61	20,83	17,26	274,4	0,07	3,35	0,5	0	0	224,86	0	0	0,77	0	0
10 день																	
Пятница																	
Завтрак																	
283	Каша рисовая молочная	200	5,5	9,03	32,4	236,2	0,06	0,18	1,53	0	0	143,6	0	0	0,45	0	0
505	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	0	11	3	1	0,3	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	40	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		440	8,64	9,35	67,08	390,2	0,1	0,18	1,53	0	0,44	162,6	29	6,6	1,19	0	0
Обед																	
142	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,42	4,11	8,99	81,25	0,04	0,04	10,71	0	0	23,82	0	0	0,88	0	0
432	Макароны отварные	130	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	70	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	200	0,06	0,01	15,5	62,5	0	0	2,8	0	0	2,92	0	0	0,91	0	0
122	Хлеб пшеничный/ржаной	40	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		640	24,37	19,14	84,57	611,75	0,21	0,04	13,53	0,03	1,64	73,74	210	34,6	5,23	0	0
Полдник																	
311	Омлет	90	7,28	11,18	1,97	137,64	0,03	0,28	0	0	0	68,38	0	0	1,82	0	0
529	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12	0,03	0,15	0,5	0	0	200,86	0	0	0,17	0	0
Итого за полдник		290	12,87	17,56	12,05	257,76	0,06	0,43	0,5	0	0	269,24	0	0	1,99	0	0

