

Утверждено:
 приказом МБОУ "ЦО с. Уэлькаль"
 от 22.08.2023 № 01-05/110-од
 Директор Н.В. Козловская

**Примерное десятидневное меню для питания обучающихся в возрасте 7-11 лет
 в МБОУ «ЦО с. Уэлькаль» на 2023-2024 учебный год**

Меню составлено с использованием лицензионной программы П.С.Батищева «Детский сад - Школа:Питание»
 согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20
 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ
 ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Понедельник							
завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	4,4	7,4	11,2	152	8/4
	Какао с молоком	200	2,3	2,5	15,9	60	545
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	55,4	29
	Яйцо отварное	40	3,05	2,71	0,2	39,28	1/6
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		660	19,59	31,51	70,13	617,58	
обед	Салат из свеклы с солёными огурцами	60	1,76	0,11	9,6	44,8	28
	Суп рыбный	200	7,14	2,08	13,32	108,38	44
	Рис отварной	150	3,6	5,37	17,69	189,7	315
	Биточки паровые рыбные	100	7,03	11,13	8,93	180,67	56
	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	462
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		850	28	21	129,28	897,79	
полдник	Чай с молоком	200	1,4	1,68	15,8	80	195
	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	100	6,8	5,48	38,48	237,12	289
итого за полдник		300	8,2	7,16	54,28	317,12	
Итого за день:		1810	55,79	59,67	253,69	1832,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник							
завтрак	Сложный гарнир (отварной картофель с тушеной капустой)	150	3,6	5,13	18,6	124,11	439
	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	8	10,03	11,08	119,17	79
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		690	16,34	28,7	86,11	606,18	
обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,44	4,06	5,12	79,2	71
	Суп гороховый	200	4,16	1,84	10,4	100,78	66
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,09	5,1	15,60	128	123
	Оладьи из печени	100	12	7,2	7,2	152	34/8
	Соус молочный	40	1,58	1,26	2,04	35,87	114
	Кисель из варенья, повидла, джема	200	0,9	0,06	32,76	154,6	383
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		850	32,77	20,32	122,32	885,45	
полдник	Молоко	180	4,03	4,61	5,98	80,64	131
	Блины с маслом	100	4,2	3,4	15,3	102,81	465
	Молоко сгущенное	40	4	7,78	18,26	118,42	59
итого за полдник		320	12,23	15,79	39,54	301,87	
Итого за день:		1860	61,34	64,81	247,97	1793,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Среда							
завтрак	Омлет	150	10,7	8,1	9,56	274	215
	Икра кабачковая с раст. маслом	60	2,4	6,12	9,62	118,75	5
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		660	17,84	27,76	75,61	755,65	
обед	Салат из огурцов с луком	60	0,68	4,08	2,09	47,84	19
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	2	9,52	76	128
	Макароны отварные	150	5,49	4,2	25,37	135,48	205
	Гуляш из мяса отварного	100	9,55	12,19	5,89	185	260
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		810	25,22	23,29	119,83	792,32	
полдник	Какао с молоком	200	2,3	2,5	15,9	60	545
	Пирожки сладкие	100	12,6	5,07	45,45	121,71	454
итого за полдник		300	14,9	7,57	61,35	181,71	
Итого за день:		1770	57,96	58,62	256,79	1729,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Четверг							
завтрак	Творожная запеканка с изюмом	150	10,02	9,04	14,22	164,08	80
	Сгущенное молоко	30	4	7,78	18,26	118,42	59
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	29
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		650	23,96	35,72	88,91	715,8	
обед	Помидоры в собственном соку	60	0,7	0,06	2,1	12	107
	Рассольник ленинградский	200	1,04	2,62	5,24	57,6	74
	Пюре из гороха с маслом	150	9,3	4,4	28,4	160	423
	Котлета мясная	100	10,11	5,91	5,44	125,05	101
	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	462
	Напиток плодово-ягодный	200	0,1	0	22,6	89	297
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		850	29,28	15,28	115,76	704,89	
полдник	Чай с молоком	200	1,4	1,68	15,8	80	195
	Оладьи	100	3,2	7,4	18,11	119,71	556
	Джем/варенье	40	0,48	0,16	22,32	147,4	б/н
итого за полдник		320	5,08	9,24	56,23	347,11	
Итого за день:		1820	58,32	60,24	260,90	1767,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Пятница							
завтрак	Каша молочная пшеничная	150	5,4	5,28	8,5	163	270
	Какао с молоком	200	2,3	2,5	15,9	60	545
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	29
	Яйцо отварное	40	3,05	2,71	0,2	39,28	1/6
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		660	20,59	29,39	67,43	643,58	
обед	Салат из капусты и моркови с раст	60	1,28	4,08	2,4	45,2	13
	Суп-лапша на курином бульоне	200	2,30	2,20	11,30	81,00	59
	Пюре картофельное с маслом	180	3,75	4,6	15,62	129,74	572.1
	Курица отварная	100	15,26	10,01	0	152,47	110
	Соус молочный	40	1,58	1,26	2,04	35,87	114
	Кисель из варенья, повидла, джема	200	0,9	0,06	32,76	154,6	383
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		880	32,670	23,010	113,320	833,880	
полдник	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Коржик молочный	100	4,84	7,04	43,84	170,52	186
итого за полдник		300	4,940	7,040	57,440	222,520	
Итого за день:		1840	58,200	59,440	238,190	1699,980	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1 Понедельник							
завтрак	Запеканка или рулет картофельный с мясом (с томатным соусом)	150	9,38	9,28	13,24	167,58	118
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		600	14,12	22,82	69,67	530,48	
обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,44	4,96	7,12	79,2	71
	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	160
	Рис отварной	150	3,6	5,37	17,69	189,7	315
	Котлета рыбная	100	7,03	11,13	8,93	180,67	56
	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	462
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		850	22,24	27,85	125,12	913,81	
полдник	Какао с молоком	200	2,3	2,5	15,9	60	545
	Булочка с изюмом	100	8,42	5,6	36,9	231,44	186/1
итого за полдник		300	10,72	8,1	52,8	291,44	
Итого за день:		1750	47,08	58,77	247,59	1735,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2 Вторник							
завтрак	Суфле из отварной курицы	100	7,90	7,15	6,40	110,60	112
	Картофель отварной с маслом	150	3,45	2,13	18	84,25	102
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80	195
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		700	17,39	24,42	83,03	585,75	
обед	Винегрет овощной	60	1,08	3,03	9,15	53,28	45
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	2	9,52	76	128
	Пюре из гороха с маслом	150	9,3	4,4	20,4	160	423
	Сердце говяжье в соусе	100	8,3	9,1	4,1	234	408
	Кисель из варенья, повидла, джема	200	0,9	0,06	32,76	154,6	383
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		810	28,64	19,39	125,13	912,88	
полдник	Молоко	180	4,03	4,61	5,98	80,64	131
	Блины с маслом	100	4,2	3,4	15,3	102,81	465
	Молоко сгущенное	40	4	7,78	18,26	118,42	59
итого за полдник		320	12,23	15,79	39,54	301,87	
Итого за день:		1830	58,26	59,60	247,70	1800,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3 Среда							
завтрак	Каша молочная рис и пшено	150	4,2	5,6	10,4	217	134
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	29
	Яйцо отварное	40	3,05	5,7	36,3	39,28	1/6
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		660	17,19	30,20	103,13	689,58	
обед	Помидоры в собственном соку	60	0,7	0,06	2,1	12	107
	Суп картофельный с клецками	200	0,96	2,08	7,02	40,6	146
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,09	5,8	22,60	198	123
	Мясо тушеное	100	11,2	13,38	2,56	205	256
	Напиток плодово-ягодный	200	0,1	0	22,6	89	297
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		810	27,65	22,12	106,08	779,60	
полдник	Какао с молоком	200	2,3	2,5	15,9	60	545
	Пирожки сладкие	100	10,6	4,7	37,3	128,01	454
итого за полдник		300	12,9	7,2	53,2	188,01	
Итого за день:		1770	57,74	59,52	262,41	1657,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4 Четверг							
завтрак	Рисовый пудинг	150	11,80	12,1	9,6	87,0	289
	Варенье	50	0,6	0,2	11,4	170	б/н
	Какао с молоком	200	2,3	2,5	15,9	60	545
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		650	19,34	28,34	79,73	627,90	
обед	Огурцы	60	1,48	0,06	0,76	7,8	б/н
	Суп гороховый	200	7,16	6,84	5,4	100,78	66
	Макароны отварные	150	5,49	4,2	25,37	135,48	205
	Котлета мясная	100	10,11	5,91	5,44	125,05	101
	Соус томатный	40	0,43	1,49	2,78	26,24	462
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		850	32,71	19,32	116,71	743,35	
полдник	Чай с сахаром	180	3,42	2,97	18,68	110,4	194
	Оладьи	100	3,2	7,4	18,11	119,71	556
	Джем/варенье	40	0,48	0,16	22,32	147,4	б/н
итого за полдник		320	7,1	10,53	59,11	377,51	
Итого за день:		1820	59,15	58,19	255,55	1748,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5 Пятница							
завтрак	Каша молочная манная	150	4	5,2	12,3	125	132
	Чай с сахаром	200	0,1	0	13,6	52	194
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	114
	Масло сливочное (порциями)	15	0,1	12,4	0,1	112	1
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	29
	Яйцо отварное	40	3,05	2,71	0,2	39,28	1/6
	Фрукты свежие	185	0,74	0,74	18,13	81,4	458
итого за завтрак		660	16,99	26,81	68,93	597,58	
обед	Салат из капусты и моркови с раст	60	1,28	4,08	2,4	57,2	13
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,80	1,20	12,20	48	18/2
	Пюре картофельное с маслом	180	3,75	4,6	15,62	129,74	572.1
	Курица тушеная в соусе с томатом	100	16,1	12,9	6,44	186	179
	Кисель из варенья, повидла, джема	200	0,9	0,06	32,76	164,6	383
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	114
итого за обед		840	31,43	23,64	118,62	820,54	
полдник	Чай с молоком	200	1,4	1,6	15,8	80	195
	Ватрушки с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	100	6,8	5,48	38,48	237,12	289
итого за полдник		300	8,20	7,08	54,28	317,12	
Итого за день:		1800	56,62	57,53	241,83	1735,24	
Всего за 10 дней:			570,46	596,39	2512,62	17500,87	
Среднее значение за период:			57,05	59,639	251,262	1750,087	