

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МОБУ СОШ ЛГО с. Ружино
02.07.2018 Е.В. Мазур



***Примерное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет
посещающих с 10,5 часовым пребыванием***

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Средняя общеобразовательная школа Лесозаводского городского округа с. Ружино» в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

№ п/п	Наименование блюд	Количество	Единица измерения
1	Пшеница	10	кг
2	Рис	10	кг
3	Макаронные изделия	10	кг
4	Мука пшеничная	10	кг
5	Соль поваренная	0,5	кг
6	Сахар-песок	1,2	кг
7	Масло растительное	1	кг
8	Масло сливочное	1	кг
9	Молоко	10	л
10	Сметана	10	л
11	Кефир	10	л
12	Йогурт	10	л
13	Сыр	10	кг
14	Сметана	10	кг
15	Молоко	10	л
16	Сметана	10	л
17	Кефир	10	л
18	Йогурт	10	л
19	Сыр	10	кг
20	Сметана	10	кг
21	Молоко	10	л
22	Сметана	10	л
23	Кефир	10	л
24	Йогурт	10	л
25	Сыр	10	кг
26	Сметана	10	кг
27	Молоко	10	л
28	Сметана	10	л
29	Кефир	10	л
30	Йогурт	10	л
31	Сыр	10	кг
32	Сметана	10	кг
33	Молоко	10	л
34	Сметана	10	л
35	Кефир	10	л
36	Йогурт	10	л
37	Сыр	10	кг
38	Сметана	10	кг
39	Молоко	10	л
40	Сметана	10	л
41	Кефир	10	л
42	Йогурт	10	л
43	Сыр	10	кг
44	Сметана	10	кг
45	Молоко	10	л
46	Сметана	10	л
47	Кефир	10	л
48	Йогурт	10	л
49	Сыр	10	кг
50	Сметана	10	кг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Ккал	Вита мин С	Норрецеп туры
			Б	Ж	У			
1 Неделя								
День 1								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,2	4,3	14,37	115		24
	Хлеб с маслом	40/8	4	7,3	26,8	194		61
	Чай с сахаром	180	0,15	0,00	10,50	21,00		10
Итого		448	8,38	11,6	53,77	334,2		
10.30	Сок	100	0,4	0,4	9,8	47		71
Обед	Салат из свежей капусты	60	2,60	5,00	3,10	69,00		3
	Суп с гречневый с курой	200	5,7	5,6	13,4	98,8		36
	Каша перловая	150	19,8	31,43	37,07	471,05		41
	Рыба тушеная с овощами	70	4,7	2,4	2,2	56		56
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	0,3	12,7	61,2		
	Кисель	180	1,3	0,00	26,07	104,1	0,035	14
Итого		700	28,27	39,67	89,23	757,01		
Полдник	Кондитерские изделия	50	1,46	1,6	38,75	177,0		72
	Кофе с молоком	180	1,26	1,80	20,16	104,40		13
	Кисломолочный напиток	50	1,45	1,6	2	29,5		16
	Яблоко	80						70
Итого		350	4,17	5,0	60,91	310,9		
Итого за 1 день			41,22	56,67	213,71	1449,1		
День 2								
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	4,40	3,80	15,80	124		18
	Хлеб с маслом, сыром	40/8/1 2	3,61	5,4	9,75	106		69
	Чай с сахаром	180	0,15	0,00	10,50	21,00		10
Итого		460	8,58	11,1	55,2	343,2		
10.30	Банан	100			11	45		70
Обед	Свежий огурец	40						
	Борщ с мясом птицы, сметаной	200	1,5	1,65	8,1	54		34
	Вареники	180	19,8	31,43	37,07	475,05		48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	0,3	12,7	61,2		
	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,3	0,00	18507	70,65	0,035	15
Итого		640	32,3	24,03	75,57	641,22		
Полдник	Творожная запеканка с верми-ю	120	15,8	3,78	12,78	151,20		62
	Какао	180	2,64	2,79	19,12	108,90		12
	Кисломолочный напиток	50	1,45	1,6	2	29,5		16
Итого		350	6,68	11,23	48,12	232,4		
Итого за 2 день			47,56	46,36	189,89	1261,8		

День 3

Завтрак	Омлет	100	14,43	6,27	1,76	182,04		25
	Кабачковая икра	120 45	0,90	4,05	3,83	54,90		7
	Хлеб с маслом	40/8	4	7,3	26,8	194		61
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20		10
Итого		458	19,51	17,62	44,99	456,14		
10.30	Сок	100	0,4	0,4	9,8	47		71
Обед	Сельдь с зеленым горошком	60	10,6	10,3	1,7	161,7		4
	Суп с рыбными консервами	200	4,0	4,0	6,8	80,28		29
	Картофель тушеный с мясом	180	11,7	7,20	19,98	173,9		49
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	0,3	12,7	61,2		
	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,04	0,00	22,28	84,78	0,035	15
Итого		660	24,6	23,09	78,64	594,69		
Полдник	Булка	80	3,61	6,88	23,94	129,58		68
	Чай с молоком	180	1,05	1,20	12,30	64,50		11
	Кисломолочный напиток	50	1,45	1,6	2	29,5		16
Итого		310	28,32	10,62	44,11	386,98		
Итого за 3 день			72,43	51,33	130,75	1437,8		

День 4

Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	3,6	3,9	13,39	118,44		21
	Хлеб с маслом ,сыром	40/8/1 2	6,61	15,49	19,63	247,82		69
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20		10
Итого		450	10,39	19,39	45,62	391,46		
10.30	Яблоко	100			11	45		70
Обед	Свежий помидор	50						
	Суп с морской капустой,	200	3,42	3,36	8,0	76,08		35
	Плов с мясом	180	4,7	2,4	2,2	56		42
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	0,3	12,7	61,2		
	Кисель	180	1,3	0,00	26,07	104,1	0,035	14
Итого		650	15,31	10,85	69,04	487,8		
Полдник	Ленивые вареники с творогом	120	5,05	9,63	33,52	177,7		79
	Кисломолочный напиток	50	1,45	1,6	2	29,5		16
	Чай с сахаром	180	1,26	1,80	20,16	104,40		10
Итого		350	7,76	13,03	55,68	311,6		
Итого за 4 день			33,46	43,27	181,7	1235,8		

День 5

Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	11,5	12,0	32,8	283		17
	Хлеб с маслом	40/8	4	7.3	26.8	194		61
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20		10
Итого		438	15,68	19,3	72,2	502,2		
10:30	Сок	100	0,4	0,4	9,8	47		71
Обед	Салат с квашеной капусты	60	5,7	6,51	11,84	158,8		1
	Суп картофельный с мясными фрикадельками, вермишелью	200	4,08	6,00	22,80	162,00		31
	Рожки отварные	100	3,40	5,00	19,00	135,00		47
	Оладьи с печени	70	22,9	4,2	4,9	95,0		53
	Соус красный основной	40	0,69	1,95	3,09	31		60
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	0,3	12,7	61,2		
	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,04	0,00	22,28	84,78	0,035	15
Итого		690	37,27	19,08	81,51	616,63		
Полдник	Кондитерские изделия	50	2.5	3.5	22.5	125		74
	Кисломолочный напиток	50	1.45	1.6	2	29.5		16
	Кофе с молоком	180	0,15	0,00	10,50	21,00		13
	Яблоко	70						70
Итого		350	4,1	5,1	35	175,5		
Итого за 5 день			57,45	43,88	198,51	1341,3		

2 неделя

День 6

Завтрак	Каша овсяная молочная	200	5.17	7.2	20.1	177.6		23
	Хлеб с маслом, сыром	40/8/1 2	4	7.3	26.8	194		69
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20		10
Итого		450	9,35	14,5	59,5	396,8		
10.30	Сок	100			11	45		71
Обед	Салат овощной	60	1,53	3,66	10,54	104,3		8
	Суп с клецками с курой	200	5,96	4,49	28,67	203		32
	Ленивые голубцы	180	8,97	7,21	8,21	135,21		43
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	0,3	12,7	61,2		
	Кисель	180	1.3	0,00	26.07	104.1	0,035	14
Итого		660	20,93	22,29	83,72	600,31		
Полдник	Оладьи с повидлом	80/40	3,90	1,50	28,90	153,12		80
	Кисломолочный напиток	50	1.45	1.6	2	29.5		16
	Чай с молоком	180	1,05	1,20	12,30	64,50		11
Итого		350	6,4	4,3	43,2	247,12		
Итого за 6 день			36,68	41,09	186,4	1244,2		

День 7								
Завтрак	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00		26
	Кабачковая икра	120	0,90	4,05	3,83	54,90		7
	Хлеб с маслом	40/8	4	7,3	26,8	194		61
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20		10
Итого		398	10,1	15,95	43,53	337,1		
10.30	Банан	100	0,4	0,4	9,8	47		70
Обед	Салат из вареной свеклы	60	3,36	4,79	6,55	104,3		75
	Рассольник с курой/тушенной сметаной	200						27
	Соус красный основной	40						60
	Каша пшеничная	100	17,11	17,95	20	311,45		39
	Котлета мясная	70	0,96	3,11	5,04	54,91		58
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	0,3	12,7	61,2		
	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,04	0,00	22,28	84,78	0,035	15
Итого		690	21,64	26,15	66,57	616,64		
Полдник	Ватрушка с творогом	80	4,5	5,1	21,7	127,9		65
	Кофе с молоком	180	1,26	1,80	20,16	104,40		13
	Кисломолочный напиток	50	1,45	1,6	2	29,5		16
Итого		310	7,21	8,5	33,86	261,8		
Итого за 7день			38,95	50,6	143,96	1215,5		

День 8								
Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200	4,10	4,30	14,98	124,15		18
	Хлеб с маслом , сыром	40/8/1 2	6,61	15,49	19,63	247,82		69
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20		10
Итого		450	10,89	19,79	47,21	397,17		
10.30	Сок	100			11	45		71
Обед	Свежий огурец	60						
	Суп гороховый с курой, гренки	200	4,08	3,93	18,84	130		30
	Пельмени рыбные	180	3,96	5,64	22,68	159,96		81
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	0,3	12,7	61,2		
	Компот из сухофруктов с вит С	180	1,3	0,00	26,07	104,1	0,035	15
Итого		660	12,54	15,27	85,39	623,5		
Полдник	Маннeе биточки	120	23,7	5,67	19,17	226,80		
	Какао	180	3,17	3,35	22,94	130,68		12
	Кисломолочный напиток	50	1,45	1,6	2	29,5		16
Итого		350	28,32	10,62	44,11	454,3		
			51,75	45,68	187,71	1519,9		

День 9

Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	3,6	3,9	13,39	118,44		21
	Хлеб с маслом	40/8	4	7,3	26,8	194		61
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20		10
Итого		438	7,78	11,2	52,79	337,64		
10.30	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		70
Обед	Салат из свежей капусты	60						3
	Свекольник с курой сметаной	200	6,62	8,05	11,37	165,2		33
	Гречка	110	3,15	1,20	22,05	112,50		37
	Гуляш мясной	70	2,3	4,9	5,1	87,78		57
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	0,3	12,7	61,2		
	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,04	0,00	22,28	84,78	0,035	15
		660	24,71	24,75	75,2	653,66		
Полдник	Вареники с творогом	120	5,05	9,63	33,52	177,7		79
	Кисломолочный напиток	50	1,45	1,6	2	29,5		16
	Чай с молоком	180	1,05	1,20	12,30	64,50		11
Итого		350	7,55	12,43	47,82	271,7		
Итого за 9 день			40,04	48,38	175,81	1263		

День 10

Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	11,5	12,0	32,8	283		17
	Хлеб с маслом	40/8/2	4	7,3	26,8	194		69
	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	25,20		10
Итого		438	15,68	19,3	72,2	502,2		
10.30	Сок	100			11	45		71
Обед	Салат винегрет	60	5,7	6,51	11,84	158,8		2
	Суп с рыбными консервами	200	0,73	2,34	3,78	41,18		29
	Картофель пюре	120	4,08	6,00	22,80	162,00		44
	Суфле печеночное	70	11,8	5,61	6,4	127,11		51
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,0	0,3	12,7	61,2		
	Кисель	180	1,3	0,00	26,07	104,1	0,035	14
Итого		670	25,61	20,76	83,59	654,29		
Полдник	Яблоко	70						70
	Кондитерские изделия	50						16
	Кисломолочный напиток	50	1,45	1,6	2	29,5		12
	Какао	180	0,18	0,00	12,60	25,20		
Итого		350	4,13	5,1	37,1	179,7		
Итого за 10 день			44,68	45,16	282,7	1323,0		