

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОЕТКУЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

457245 Челябинская область Чесменский район, п. Новоеткульский, ул. Школьная, 5 Тел.: 835169)98-3-48, E-mail: skola-etkul@mail.ru,
ИНН: 74443004582, КПП: 745801001 ОКАТО 75259840000, БИК: 047501001, р/с: 40701810000001000076



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ «Новоеткульская СОШ»

Е.Г. Чернышова

Приказ № 2 от 13.01.2022г.

**Примерное 10-дневное меню
для дошкольников**

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
				Б	Ж	У	У		
ЗАВТРАК	84	Каша Дружба	150/200	6,55	8,33	35,09	241,11		
	253	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,79	3,19	19,7	118,69		
		Багет	20/30	2,28	0,24	14,58	71,4		
		Масло сливочное (порциями)	5	0,07	6,53	0,13	59,49		
		Кондитерка	10	1	0,1	80	320,0		
II ЗАВТРАК		Сок натуральный фруктовый	100	0,95	--	22,23	89,3		
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака			12,25	29,05	169,38	870,62		
ОБЕД		Кукуруза консервированная	30/60	2,5	--	12	55,8		
	34	Свекольник на м/б	150/200	1,54	5,07	8,04	83,33		
	150	Голубцы ленивые	210/250	6,56	6,69	4,93	106,21		
	256	Напиток из шиповника	150/200	0,68	--	21,01	46,87	ВИТАМИН С	
		Хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8		
		Хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32		
Энергетическая и пищевая ценность обеда			17,01	13,44	79,26	465,33			
ПОЛДНИК	279	Коржик молочный	60/90	4,09	7,02	40,6	242,1		
	255	Молоко кипяченое	150/200	5,59	6,38	9,38	117,31		
		Фрукты	95	0,3	0,3	7,35	35,25		
Энергетическая и пищевая ценность полдника			9,98	13,7	57,33	394,66			
Энергетическая и пищевая ценность за I день			39,24	56,19	305,97	1730,61			

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С
			Б	Ж	У				
ЗАВТРАК	91	Каша молочная кукурузная жидкая	7,44	8,07	35,28	243,92			
	262	Чай с молоком	2,79	2,55	13,27	87,25			
		Багет	2,28	0,24	14,58	71,4			
		Масло сливочное (порциями)	0,07	6,53	0,13	59,49			
		Сыр (порциями)	4,94	6,52	14,55	137,2			
		Сок натуральный фруктовый	0,95	--	22,23	89,3			
II ЗАВТРАК			18,47	23,91	100,04	688,56			
Энергетическая и пищевая ценность завтрака									
ОБЕД	2	Салат витаминный	0,57	5,07	5,77	70,97			
	40	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	5,93	3,32	14,52	111,68			
	194	Макаронные изделия отварные	3,68	3,53	23,55	140,73			
	228	Соус томатный	0,54	3,67	5,27	56,15			
	161	Котлета мясная	11,04	10,72	5,27	161,64			
	237	Компот из свежих фруктов	0,48	0,25	26,81	110,96		Витамин С	
		Хлеб пшеничный	3,09	1,2	19,92	104,8			
		Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36	68,32			
	Энергетическая и пищевая ценность обеда			16,93	28,24	114,47	825,25		
	ПОЛДНИК		Икра кабачковая	0,72	2,83	4,63	46,80		
111		Омлет с зеленым горошком	10,24	12,5	5	173,46			
260		Чай с лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62			
		Хлеб пшеничный	2,28	0,24	14,58	71,4			
		Фрукты	0,9	0,2	8,1	43			
Энергетическая и пищевая ценность полдника			14,21	15,78	47,62	396,28			
Энергетическая и пищевая ценность за 2 день			49,61	67,93	262,13	1910,09			

3 ДЕНЬ

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С
			Б	Ж	У	Б	Ж		
ЗАВТРАК	98	Каша рисовая молочная жидкая	5,12	6,62	32,61			210,13	
	254	Кофейный напиток с молоком	1,4	1,6	17,35			89,32	
		Багет	2,28	0,24	14,58			71,4	
		Масло сливочное (порциями)	0,03	3,12	0,04			28,36	
II ЗАВТРАК		Сок натуральный фруктовый	0,95	--	22,23			89,3	
		Энергетическая и пищевая ценность завтрака			9,78	11,58	86,81	488,51	
ОБЕД	13	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	0,43	5,03	1,67			52,08	
	32	Рассольник домашний	4,02	9,04	25,9			119,68	
	186	Каша гречневая рассыпчатая	5,82	3,62	30			175,87	
	152	Гуляш из говядины	18,56	20,8	5,77			283,79	
	241	Компот из сухофруктов	0,56		27,89			113,79	Витамины С
		Хлеб пшеничный	3,09	1,2	19,92			104,8	
		Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36			68,32	
		Энергетическая и пищевая ценность обеда			35,12	40,14	124,51	918,33	
295		Шанежка наливная с яйцом	5,15	1,95	28,75			149,28	
		Повидло			61			244	
	260	Чай с лимоном	0,07	0,01	15,31			61,62	
		Фрукты	0,3	0,3	7,35			35,25	
		Энергетическая и пищевая ценность полдника			5,52	2,26	112,41	490,15	
		Энергетическая и пищевая ценность за 3 день			50,42	59,98	323,73	1896,99	

4 ДЕНЬ

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	
				Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	88	Каша манная молочная вязкая	150/200	6,53	7,03	38,78	244,92		
	249	Какао с молоком	150/200	4,85	5,04	32,73	195,71		
		Багет	20/30	2,28	0,24	14,58	71,4		
		Сыр (порциями)	10	1,74	2,22	--	27		
		Конфета		0,1	--	79,4	321		
II ЗАВТРАК		Сок натуральный фруктовый	100	0,95	--	22,23	89,3		
		Энергетическая и пищевая ценность завтрака						949,33	
ОБЕД	4	Салат из белокочанной капусты с морковью	40/60	0,82	5,04	5,31	67,47		
	35	Суп из овощей с кур/б	150/200	1,54	4,69	10,07	92,19		
	141	Рыба, запеченная с картофелем	210/250	19,09	8,2	26,54	255,89		
	233	Кисель	150/200	1,36	--	29,02	116,19	Витамин С	
		Хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8		
		Хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32		
		Энергетическая и пищевая ценность обеда						704,86	
ПОЛДНИК	129	Сырники из творога с маслом	60/100	27,12	5,24	44,67	334,32		
	251	Кисломолочный напиток	150/200	5,22	4,5	6,07	94,5		
		Фрукты	95	0,3	0,3	7,35	35,25		
		Энергетическая и пищевая ценность полдника						464,07	
		Энергетическая и пищевая ценность за 4 день						2118,26	

5 ДЕНЬ

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	
				Б	Ж	У			
ЗАВТРАК	96	Каша пшенная молочная жидкая	180/250	6,04	7,27	34,29	227,06		
	254	Кофейный напиток с молоком	150/200	1,4	1,6	17,35	89,32		
		Багет	20/30	2,28	0,24	14,58	71,4		
		Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,12	0,04	28,36		
II ЗАВТРАК		Сок натуральный фруктовый	100	0,95	--	22,23	89,3		
		Энергетическая и пищевая ценность завтрака			10,07	12,23	88,49	505,44	
ОБЕД	15	Салат из свежих помидор	40/60	0,36	5,04	1,5	51,8		
	36	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) с гречками на кур/б	150/200/16	6,82	4,3	28,74	182,06		
	153	Жаркое по-домашнему	210/250	24,76	19,98	28,29	392,02		
	237	Компот из свежих фруктов	150/200	0,48	0,25	26,81	110,96	Витамины С	
		Хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8		
		Хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32		
		Энергетическая и пищевая ценность обеда			38,15	31,25	118,62	909,96	
ПОЛДНИК	126	Пудинг из творога паровой	60/80	25,17	9,01	40,96	147,22		
		Повидло	12			61	244		
	251	Кисломолочный напиток	150/200	5,22	4,5	6,07	94,5		
		Фрукты	95	0,9	0,2	8,1	43		
		Энергетическая и пищевая ценность полдника			31,29	13,71	116,13	528,72	
		Энергетическая и пищевая ценность за 5 день			79,51	57,19	323,24	1911,24	

6 ДЕНЬ

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины
				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	88	Каша манная молочная вязкая	150/200	6,53	7,03	38,78	244,92	
	253	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,79	3,19	19,7	118,69	
		Багет	20/30	2,28	0,24	14,58	71,4	
		Масло сливочное (порциями)	5	0,07	6,53	0,13	59,49	
		Сыр (порциями)	10	4,94	6,52	14,55	137,2	
II ЗАВТРАК		Сок натуральный фруктовый	100	0,95	--	22,23	89,3	
	Энергетическая и пищевая ценность завтрака				17,56	23,51	109,97	721
ОБЕД		Кукуруза консервированная	40/60	2,5	--	12	55,8	
	27	Борщ с капустой и картофелем на м/б с/с	150/200	1,52	5,33	8,65	88,89	
	192	Рис припущенный	120/150	2,48	3,63	25,18	143,37	
	144	Рыба тушеная в томате с овощами	60/80	14,52	8,03	7,51	160,29	
	256	Напиток из шиповника	150/200	0,68	--	21,01	46,87	витамины С
		Хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8	
		Хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32	
Энергетическая и пищевая ценность обеда				27,43	18,67	107,63	668,34	
ПОЛДНИК	289	Ватрушка с творожным фаршем	50/100	7,08	2,63	41,81	219,07	
	255	Молоко кипячёное	150/200	5,59	6,38	9,38	117,31	
		Фрукты	95	0,9	0,2	8,1	43	
Энергетическая и пищевая ценность полдника				13,57	9,21	59,29	379,38	
Энергетическая и пищевая ценность за 6 дней				58,56	51,39	276,89	1768,72	

7 ДЕНЬ

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины
				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	93	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	150/200	6,33	8,9	25,49	207,38	
	248	Какао с молоком	150/200	7,14	5,04	32,73	195,71	
		Багет	20/30	2,28	0,24	14,58	71,4	
		Масло сливочное (порциями)	5	0,07	6,53	0,13	59,49	
		Сыр (порциями)	10	4,94	6,52	14,55	137,2	
		Сок натуральный фруктовый	150/200	0,95	--	22,23	89,3	
Энергетическая и пищевая ценность завтрака				21,71	27,23	109,71	760,48	
ОБЕД				0,5	--	3,3	8,4	
	38	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/200	2,91	2,29	21,02	116,38	
	200	Капуста тушеная	120/150	0,13	0,05	24,55	99,18	
	161	Шницель мясной	60/80	14,01	13,24	4,8	199,98	
	237	Компот из свежих фруктов	150/200	0,48	0,25	26,81	110,96	Витамины С
		Хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8	
	Хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32		
Энергетическая и пищевая ценность обеда				23,76	17,51	113,76	708,02	
ПОЛДНИК	296	Шанежка с картофелем	60/90	7,14	4,36	39,49	227,6	
	260	Чай с лимоном	150/200	0,07	0,01	15,31	61,62	
		Фрукты	95	0,9	0,2	8,1	43	
	Энергетическая и пищевая ценность полдника				8,11	4,57	62,9	332,22
Энергетическая и пищевая ценность за 7 день								

8 ДЕНЬ

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С
				Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	99	Каша ячневая молочная вязкая	150/200	7,23	6,67	39,54	246,87	
	253	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,79	3,19	19,7	118,69	
		Багет	20/30	2,28	0,24	14,58	71,4	
		Масло сливочное (порциями)	5	0,07	6,53	0,13	59,49	
		Сок натуральный фруктовый	100	0,95	--	22,23	89,3	
Энергетическая и пищевая ценность завтрака				13,32	16,63	96,18	585,75	
ОБЕД	9	Салат из свежих огурцов	40/60	0,57	5,04	5,19	68,4	
	39	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	7,44	5,85	14,33	139,73	
		204	Картофель отварной	120/150	2,09	4,69	18,14	121,64
	162	Печень говяжья по-строгановски	60/80	19,93	24,74	4,02	316,37	
	241	Компот из сухофруктов	150/200	0,56	--	27,89	113,79	Витамины С
		Хлеб пшеничный	20/40	3,09	1,2	19,92	104,8	
	Хлеб ржаной	20/40	2,64	0,48	13,36	68,32		
Энергетическая и пищевая ценность обеда				36,32	42,0	102,85	864,65	
ПОЛДНИК	294	Пирожок с повидлом	60/90	4,34	3,89	28,9	169,3	
	255	Молоко кипячёное	150/200	5,59	6,38	9,38	117,31	
		Фрукты	95	0,3	0,3	7,35	35,25	
Энергетическая и пищевая ценность полдника				10,23	10,57	45,63	321,86	
Энергетическая и пищевая ценность за 8 день				59,87	69,2	244,66	1772,26	

9 ДЕНЬ

Приём пищи	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда			Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	85	Каша боярская (пшённая с изюмом)	9,8	13,94	41,73				331,58	
	255	Молоко кипяченое	5,59	6,38	9,38				117,31	
		Багет	2,28	0,24	14,58				71,4	
		Масло сливочное (порциями)	0,03	3,12	0,04				28,36	
		Сок натуральный фруктовый	0,95	--	22,23				89,3	
Энергетическая и пищевая ценность завтрака			18,65	23,68	87,96			548,59		
ОБЕД	5	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	1,11	5,51	1,7				60,87	
	47	Суп-лапша домашняя на кур/б	1,96	3,91	11,13				87,5	
	80	Свекла тушеная в сметанном соусе	5,83	9,63	24,85				203,23	
	161	Котлета мясная	11,04	10,72	5,27				161,64	
ПОЛДНИК	237	Компот из свежих фруктов	0,48	0,25	26,81				110,96	витамин С
		Хлеб пшеничный	3,09	1,2	19,92				104,8	
		Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36				68,32	
	Энергетическая и пищевая ценность обеда			26,15	31,7	103,04			797,32	
ПОЛДНИК	274	Булочка «Домашняя»	3,29	7,07	27,67				171,58	
		Повидло			61				244	
	274	Кисломолочный напиток	5,6	6,38	8,18				117,5	
		Фрукты	0,3	0,3	7,35				35,25	
Энергетическая и пищевая ценность полдника			9,19	13,75	104,2			563,35		
Энергетическая и пищевая ценность за 9 день			53,99	69,13	295,2			1909,26		

10 ДЕНЬ

Примеры паци	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность блюда	Витамин содержание
			Б	Ж	В	г	к		
ЗАВТРАК	44	Суп молочный с макаронными изделиями	5,58	6,12	19,73			156,8	
	249	Какао с молоком	4,85	5,04	32,73			198,71	
		Батат	2,28	0,24	14,58			71,1	
		Масло сливочное (порция)	0,07	6,53	0,13			59,19	
		Сыр	4,94	6,52	14,55			137,2	
	Сок натуральный фруктовый	0,95	--	22,23			89,3		
		Энергетическая и пищевая ценность завтрака			18,67	24,45	103,95	709,9	
ОБЕД	42	Суп крестьянский с крупой на кв/б с/с	1,85	6,19	12,34			112,17	
	206	Картофельное пюре	2,13	4,04	15,53			106,97	
		Курица в соусе с томатом	15,36	--	29,07			116,19	индивидуал
	233	Кисель	1,36	--	--			--	
		Хлеб пшеничный	3,09	1,2	19,92			101,8	
		Хлеб ржаной	2,64	0,48	13,36			68,37	
	Энергетическая и пищевая ценность обеда			27,94	32,26	92,77	770,09		
ПОЛДНИК	18	Винегрет	0,5	5,08	2,3			56,96	
		Яйцо вареное	12,9	11,6	0,8			160	
		Салат из овощей	5,6	6,38	8,18			112,37	
		Хлеб пшеничный	3,09	1,2	19,92			101,8	
		Фрукты	0,3	0,3	7,35			39,33	
	Энергетическая и пищевая ценность полдника			44,48	24,56	38,55	469,53		
	Энергетическая и пищевая ценность за 10 день			91,09	81,27	235,27	1949,52		