

Утверждаю  
Директор школы \_\_\_\_\_



**Основное  
десятидневное  
меню для детей в  
возрасте  
3 до 7 лет  
сезон осень-зима**

Примерное меню.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:			11,60	13,12	52,20	373,71	4,04	
	Суп молочный с макаронными изделиями	180.000	5,180	4,700	16,960	130,680	0,830	68
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2,810	2,390	12,760	84,010	1,170	264
	Масло порциями	6.000	0,050	4,350	0,080	39,600	0,000	5
	Сыр порциями	5.000	1,160	1,480	0,000	18,000	0,040	6
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268
обед:			19,00	14,27	101,45	612,50	15,97	
	Салат из белокочанной капусты	60.000	0,680	1,950	3,760	36,240	10,260	13
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200.000	3,840	3,360	13,360	99,340	4,940	65/1
	Каша вязкая гречневая	130.000	4,160	4,210	18,170	126,750	0,000	106/1
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	70.000	4,920	4,010	3,580	69,570	0,410	181
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253
	Хлеб пшеничный	40.000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,000	310
	Хлеб ржаной	40.000	1,960	0,400	17,920	84,000	0,000	311
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			20,43	13,92	50,24	407,81	3,25	
	Тудинг из творога (паровой)	100.000	14,800	9,000	21,800	227,800	0,160	145
	Соус абрикосовый	30.000	0,140	0,020	19,350	78,000	0,620	245
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
Итого за первый день:		1530.000	51.030	41.310	203.890	1394.020	23.260	
День 2								
завтрак:			13,41	15,91	63,59	455,39	2,68	
	Салат из моркови	40.000	0,500	0,040	4,250	23,400	1,920	19
	Каша вязкая ячневая молочная	180.000	3,710	4,550	29,390	173,250	0,000	106/44
	Чай с молоком или сливками	180.000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263
	Сыр порциями	5.000	1,160	1,480	0,000	18,000	0,040	6
	Масло порциями	6.000	0,050	4,350	0,080	39,600	0,000	5
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Кефир, бифидфрут	100.000	2,900	2,500	4,000	50,000	0,700	270
обед:			39,72	20,23	75,72	580,46	67,24	
	Салат из горошка зеленого консервированного	60.000	17,890	3,110	3,750	50,160	6,600	12
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200.000	3,100	4,260	7,920	82,520	14,860	56/1
	Сметана	5.000	0,130	0,750	0,180	8,100	0,020	319
	Рагу из овощей	130.000	2,900	5,250	13,210	112,670	18,630	87
	Суфле из рыбы	70.000	11,130	6,200	2,850	112,000	0,130	171
	Кисель из концентрата	180.000	0,050	0,000	13,570	52,960	27,000	318
	Хлеб пшеничный	35.000	2,660	0,280	17,220	82,250	0,000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1,860	0,380	17,020	79,800	0,000	311
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			10,21	7,66	55,01	335,29	3,14	
	Ватрушка с повидлом (дрожжи сухие)	60.000	3,820	2,560	37,820	190,280	0,070	283
	Апельсины	100.000	0,900	0,200	8,100	43,000	0,600	331
	Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
Итого за второй день:		1598.000	63.340	43.800	194.320	1371.140	73.060	
День 3								
завтрак:			10,49	16,44	76,29	495,57	51,48	
	Каша рисовая жидкая молочная	150.000	1,980	3,650	25,170	141,560	0,000	111/2
	Какао с молоком	180.000	3,780	3,260	15,550	106,790	1,440	266
	Масло порциями	6.000	0,050	4,350	0,080	39,600	0,000	5
	Сыр порциями	5.000	1,160	1,480	0,000	18,000	0,040	6
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
	Печенье	20.000	1,280	3,360	13,700	90,200	0,000	309
обед:			20,79	15,90	91,70	595,27	27,80	
	Салат из солёных огурцов с луком	60.000	0,500	3,020	1,110	33,600	4,250	29
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (сад)	180.000	6,070	2,160	10,570	85,720	7,450	67с
	Пюре картофельное	130.000	2,650	4,160	17,720	119,600	15,740	216
	Котлета "Здоровье"	70.000	6,650	5,880	3,080	91,700	0,000	184
	Компот из кураги	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253/2
	Хлеб пшеничный	35.000	2,660	0,280	17,220	82,250	0,000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1,860	0,380	17,020	79,800	0,000	311
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			9,23	7,47	39,37	268,71	6,18	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Пудинг из моркови и яблок	100.000	2,400	3,330	14,750	106,000	3,820	101
	Молоко сгущеное	30.000	2,250	0,060	17,040	77,700	0,300	316
	Молоко кипяченое	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
Итого за третий день:		1463.000	40.510	39.810	207.360	1359.550	85.460	
День 4								
завтрак:			25,88	22,64	59,79	541,17	12,31	
	Запеканка из творога	100.000	17,730	12,070	13,260	232,300	0,210	149
	Джем, повидло	30.000	0,060	0,060	16,770	63,510	0,000	313
	Молоко кипяченое	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
	Масло порциями	6.000	0,050	4,350	0,080	39,600	0,000	5
	Сыр порциями	5.000	1,160	1,480	0,000	18,000	0,040	6
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
обед:			19,37	20,94	90,78	631,54	22,26	
	салат из свеклы и моркови	60.000	0,860	6,010	5,210	78,400	5,460	35
	Рассольник ленинградский	180.000	1,510	3,690	11,950	86,940	5,440	60
	Сметана	5.000	0,130	0,750	0,180	8,100	0,020	319
	Овощи в молочном соусе	130.000	2,950	2,570	11,910	83,200	10,630	226
	Гуляш из отварного мяса (сад)	70.000	9,000	7,240	2,310	110,250	0,350	177/1
	Компот из сушеных фруктов	180.000	0,400	0,020	24,980	102,600	0,360	253
	Хлеб пшеничный	35.000	2,660	0,280	17,220	82,250	0,000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1,860	0,380	17,020	79,800	0,000	311
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			9,33	9,89	22,14	218,90	2,62	
	Чорыг картофеля(удмуртское блюдо)	100.000	5,870	4,790	7,870	102,000	2,500	160
	Соус молочный ( для запекания)	30.000	0,800	2,770	2,960	39,900	0,100	239
	Чай с молоком или сливками	150.000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	263
Итого за четвертый день:		1398.000	54.580	53.470	172.710	1391.610	37.190	
День 5								
завтрак:			10,93	14,35	55,41	391,78	52,67	
	Каша вязкая молочная "Дружба"	150.000	4,670	5,790	20,780	150,750	1,460	107
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2,810	2,390	12,760	84,010	1,170	264
	Масло порциями	6.000	0,050	4,350	0,080	39,600	0,000	5
	Сыр порциями	5.000	1,160	1,480	0,000	18,000	0,040	6
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			26,38	26,44	85,28	690,74	64,47	
	Салат картофельный с солёными огурцами и зелёным горошком	60.000	5,440	7,390	5,030	108,410	39,300	42
	Суп картофельный с домашней лапшой на курином бульоне	180.000	2,680	2,210	12,800	81,850	6,170	64*/2
	Капуста тушеная	130.000	2,610	4,900	8,790	94,900	15,860	84
	Котлеты рубленые из птицы	70.000	11,000	11,260	11,640	191,330	0,580	202
	Чай с лимоном	180.000	0,130	0,020	12,780	52,200	2,560	262
	Хлеб пшеничный	35.000	2,660	0,280	17,220	82,250	0,000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1,860	0,380	17,020	79,800	0,000	311
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
полдник:			12,54	7,90	39,16	276,61	12,12	
	Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	60.000	7,560	3,420	21,780	147,600	0,060	279/11
	Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Молоко кипяченое	150.000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
Итого за пятый день:		1473.000	49.850	48.690	179.850	1359.130	129.260	
День 6								
завтрак:			10,60	13,13	49,79	360,19	52,04	
	Суп молочный с рисом	180.000	4,340	4,570	15,160	119,160	0,830	69
	Кофейный напиток с молоком	180.000	2,810	2,390	12,760	84,010	1,170	264
	Масло порциями	6.000	0,050	4,350	0,080	39,600	0,000	5
	Сыр порциями	5.000	1,160	1,480	0,000	18,000	0,040	6
	Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Напиток из плодов шиповника	100.000	0,340	0,140	9,490	40,670	50,000	267
обед:			35,22	30,94	111,05	855,27	20,88	
	Салат из квашеной капусты с луком	60.000	1,030	3,000	5,080	51,420	11,890	18
	Рассольник (Суп картофельный с картошкой и огурцами, удмуртскоеблюдо)	200.000	4,400	2,560	22,000	119,040	4,600	66
	Котлетник с мясом	180.000	25,800	24,980	47,290	521,150	0,790	194
	Сок овощные, фруктовые и ягодные	180.000	0,900	0,000	18,180	76,810	3,600	268
	Хлеб пшеничный	35.000	0,230	0,020	1,480	7,050	0,000	310
	Хлеб ржаной	38.000	1,860	0,380	17,020	79,800	0,000	311
	Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314

Пример	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:			1,46	6,21	22,01	148,39	37,25	
	Салат овощной	100,000	1,360	6,160	8,440	94,800	10,250	8
	Яйцо отварное	1,000	0,050	0,050	0,000	0,630	0,000	130
	Кисель из концентрата	180,000	0,050	0,000	13,570	52,960	27,000	318
	Итого за шестой день:	1442,000	47,280	50,280	182,850	1363,850	110,170	
День 7								
Завтрак:			10,91	13,11	61,25	405,31	2,06	
	Каша пшеничная жидкая молочная	150,000	4,110	4,290	25,200	153,900	0,000	111/5
	Чай с молоком или сливками	180,000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263
	Масло порциями	6,000	0,050	4,350	0,080	39,600	0,000	5
	Сыр порциями	5,000	1,160	1,480	0,000	18,000	0,040	6
	Батон	25,000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100,000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268
	Итого:		20,83	14,07	100,52	611,48	47,54	
	Кабачковая икра	60,000	0,720	2,820	4,620	46,800	5,760	315
	Агырчишд (рассольник, удмуртское блюдо) на мясном бульоне	170,000	3,570	2,040	9,690	71,400	20,430	59/1
	Картофель отварной	130,000	2,480	3,740	19,940	123,500	18,200	213
	Браши рыбные с яйцом	70,000	9,400	4,670	10,540	121,330	1,600	170
	Компот из свежих яблок	180,000	0,140	0,140	21,490	86,400	1,550	251/1
	Хлеб пшеничный	35,000	2,660	0,280	17,220	82,250	0,000	310
	Хлеб ржаной	38,000	1,860	0,380	17,020	79,800	0,000	311
	Соль	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Полдник:			9,29	12,96	35,95	348,01	12,23	
	"Гребешок" из дрожжевого теста	60,000	4,310	8,480	18,570	219,000	0,170	285
	Яблоки свежие	100,000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Молоко кипяченое	150,000	4,580	4,080	7,580	85,010	2,060	269
	Итого за седьмой день:	1463,000	41,030	40,140	197,720	1364,800	61,830	
День 8								
Завтрак:			10,60	10,10	51,53	339,76	1,70	
	Каша манная жидкая молочная	180,000	2,700	4,280	23,670	144,000	0,000	111/1
	Кофейный напиток с молоком	180,000	2,810	2,390	12,760	84,010	1,170	264
	Сыр порциями	5,000	1,160	1,480	0,000	18,000	0,040	6
	Батон	25,000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Кефир, бифидок	70,000	2,030	1,750	2,800	35,000	0,490	270
	Итого:		20,64	18,44	94,22	628,59	24,54	
	Салат из белокочанной капусты	60,000	0,680	1,950	3,760	36,240	10,260	13
	Борщ с капустой и картофелем	200,000	1,460	3,920	10,200	82,000	8,220	52
	Запеканка картофельная с мясом	180,000	13,370	9,880	30,650	265,500	2,770	193
	Соус томатный	30,000	0,350	1,260	2,410	22,500	0,710	235
	Чай с лимоном	180,000	0,130	0,020	12,780	52,200	2,560	262
	Хлеб пшеничный	35,000	2,660	0,280	17,220	82,250	0,000	310
	Хлеб ржаной	38,000	1,860	0,380	17,020	79,800	0,000	311
	Соль	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
	Сметана	5,000	0,130	0,750	0,180	8,100	0,020	319
Полдник:			19,53	14,40	51,73	415,09	1,05	
	Сырники с морковью	100,000	14,090	11,550	21,120	245,000	0,730	144
	Молоко сгущенное	30,000	2,250	0,060	17,040	77,700	0,300	316
	Чай с молоком или сливками	180,000	3,190	2,790	13,570	92,390	0,020	263
	Итого за восьмой день:	1502,000	50,770	42,940	197,480	1383,440	27,290	
День 9								
Завтрак:			11,14	14,32	68,65	448,28	13,07	
	Салат из моркови с курагой	40,000	0,590	0,040	5,740	25,680	1,830	23
	Каша пшеничная жидкая молочная	180,000	3,890	5,130	27,770	173,250	0,000	111/6
	Какао с молоком	150,000	3,150	2,720	12,960	89,000	1,200	266
	Масло порциями	6,000	0,050	4,350	0,080	39,600	0,000	5
	Сыр порциями	5,000	1,160	1,480	0,000	18,000	0,040	6
	Батон	25,000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
	Яблоки свежие	100,000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
	Итого:		24,93	19,33	95,30	656,59	37,89	
	Салат из свеклы отварной	60,000	0,850	3,650	5,020	56,400	5,700	34
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180,000	1,940	2,030	12,350	75,420	5,940	64
	Запеканка "Халонка" (удмуртское блюдо)	180,000	15,910	10,220	22,550	246,010	22,550	191
	Специальный для запекания)	30,000	0,800	2,770	2,960	39,900	0,100	239
	Специальный для запекания)	180,000	0,900	0,000	18,180	76,810	3,600	268
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100,000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268
	Хлеб пшеничный	35,000	2,660	0,280	17,220	82,250	0,000	310
	Хлеб ржаной	38,000	1,860	0,380	17,020	79,800	0,000	311
	Соль	4,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Полдник:			22,46	11,72	14,14	252,21	2,79	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	100.000	16,350	5,250	2,920	125,000	0,220	159
Соус молочный (для подачи к блюду)	30.000	0,620	1,570	2,130	25,200	0,100	237
Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
Итого за девять дней:	1523.000	58.530	45.370	178.090	1357.080	53.750	
		11,77	15,63	49,59	385,71	4,51	
Наша овсянная (геркулес) жидкая молочная	150.000	2,670	4,700	18,020	124,680	0,000	111/3
Молоко кипяченое	180.000	5,490	4,900	9,090	102,010	2,470	269
Масло порциями	6.000	0,050	4,350	0,080	39,600	0,000	5
Сыр порциями	5.000	1,160	1,480	0,000	18,000	0,040	6
Батон	25.000	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	317
Соки овощные, фруктовые и ягодные	100.000	0,500	0,000	10,100	42,670	2,000	268
Итого:		32,08	22,02	91,05	695,30	43,49	
Салат из моркови	60.000	0,750	0,060	6,380	35,100	2,880	19
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	180.000	1,940	3,510	6,880	66,920	13,570	56/2
Пюре гороховое с маслом	110.000	10,000	5,030	25,690	187,000	0,000	120
Кнели куриные с рисом	70.000	14,690	12,010	4,110	183,170	0,020	207
Кисель из концентрата	180.000	0,050	0,000	13,570	52,960	27,000	318
Хлеб пшеничный	35.000	2,660	0,280	17,220	82,250	0,000	310
Хлеб ржаной	38.000	1,860	0,380	17,020	79,800	0,000	311
Соль	4.000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	314
Сметана	5.000	0,130	0,750	0,180	8,100	0,020	319
Итого:		10,96	7,43	46,12	294,14	10,06	
Ватрушки с творогом	60.000	7,900	4,700	25,010	173,140	0,040	283/1
Чай с молоком или сливками	150.000	2,660	2,330	11,310	77,000	0,020	263
Яблоки свежие	100.000	0,400	0,400	9,800	44,000	10,000	248/1
Итого за девять дней:	1458.000	54.810	45.080	186.760	1375.150	58.060	
Итого за весь период:	14850.000	511.730	450.890	1901.030	13719.770	659.330	
Среднее значение за период	1485.000	51.173	45.089	190.103	1371.977	65.933	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в 100г калорийности		15.040	29.089	55.871			