

Утверждено

Приказом № 432/1-ОД от 23.12.2020г.

Директор

МКОУ «Прогимназия № 13 г. Майского»

Н.И. Прокоданова



Примерное 10 - дневное меню
и пищевая ценность горячих завтраков и обедов для
организации питания воспитанников
(1.5-7 лет) МКОУ «Прогимназия № 13 г. Майского»
на 2020-2021 учебный год

Примерное меню (зима) от 1.5 лет до 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Макароны отварные	150	3.67	3.01	17.63	112	317
	Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		330	3.71	3.02	24.62	140	
Обед	Суп «Крестьянский»	150	1.38	4.64	9.25	84.35	188
	Гуляш	60	15.42	12.41	3.96	189	277
	Соус сметанный	40	14.06	40.96	58.68	741	354
	Картофельное пюре	120	2.04	3.2	13.62	92	321
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	50	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого за обед		600	35.36	61.555	120.25	1259.8	
Полдник уплотненный	Каша манная молочная	150	3.40	3.96	22.94	141.0	168
	Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1.71	5.28	10.23	9.52	1
Итого полдник		370	5.15	9.25	40.16	178.52	
Итого день		1300	44.22	73.825	185.03	1578.32	
Хлеба на день		90					
День 2							
Завтрак	Каша молочная гречневая	150	4.67	4.86	20.94	146.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1.71	5.28	10.23	9.52	1
	Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		370	6.42	10.18	38.16	183.52	
Обед	Свекольник	150	1.15	3.8	7.47	62.49	
	Плов из мяса кур	150	14.17	11.96	25.08	264	304
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	50	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого за обед		530	17.78	16.105	67.29	479.94	
Полдник уплотненный	Омлет	120	7.52	13.46	1.57	157	215
	Салат свекольный	50	0.77	2.43	3.34	37.56	33
	Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Хлеб пшеничный	40	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого полдник		390	10.46	16.23	25.85	291.26	
Итого хлеб		130					
Итого день		1420	34.66	42.515	131.3	954.72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Каша пшеничная	150	4.08	4.08	25.05	153.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1.71	5.28	10.23	9.52	1
	Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		370	5.83	9.37	42.27	190.52	
Обед	Суп гороховый	150	3.29	3.07	9.79	81	81
	Котлеты из мяса	60	8.93	6.74	8.97	132	282
	Капуста тушеная	120	3.13	5.56	14.38	120	132
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	50	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого за обед		560	17.81	15.715	67.88	486.45	
Полдник уплотненный	Запеканка творожная манная	150	21.04	14.46	20.58	296	237
	Соус молочный	50	14.06	40.96	58.68	741.0	354
	Чай с молоком	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Хлеб пшеничный	40	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого полдник		420	37.27	55.76	41.49	1133.7	
Итого хлеб		130					
Итого день		1480	60.91	80.845	151.64	1810.67	
День 4							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	4.27	4.86	24.48	159.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1.71	5.28	10.23	9.52	1
	Какао с молоком	180	3.15	2.72	12.96	87	397
Итого за завтрак		370	9.13	12.86	47.67	255.52	
Обед	Борщ	150	1.09	2.95	7.64	61.5	57
	Картофельная запеканка с мясом	180	8.91	6.59	20.43	177	291
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	50	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого за обед		560	12.46	9.885	62.81	391.95	
Полдник уплотненный	Яйцо отварное	1 шт.	5.08	4.60	0.28	63	213
	Салат овощной	150	0.54	2.47	3.37	36.72	45
	Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Хлеб пшеничный	40	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого полдник		370	7.79	7.41	24.56	196.42	
Итого хлеб		130					
Итого день		1300	29.38	30.125	135.04	843.89	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	3.30	4.06	21.24	135	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай	180	0.06	0.02	9.99		392
Итого за завтрак		370	6.42	15.49	49.5	305	
Обед	Суп картофельный	180	1.4	1.69	9.98	61	77
	Биточки рыбные	60	7.61	2.45	5.33	74	255
	Пюре картофельное	120	2.04	3.2	13.62	92	321
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	50	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого за обед		590	13.51	36.49	63.67	380.45	
Полдник уплотненный	Булочка домашняя	60	3.64	6.26	26.96	179	469
	Чай с молоком	180	2.65	2.33	11.31	77	394
Итого полдник		240	6.29	8.59	38.27	256	
Итого хлеб		90					
Итого день		1200	26.22	60.57	151.44	941.45	
День 6							
Завтрак	Макаронны с сахаром	200	5.50	4.57	26.44	168	317
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
Итого за завтрак		380	9.17	7.76	42.26	275	
Обед	Суп с бобовыми	180	3.29	3.07	9.79	81	81
	Голубцы ленивые	150	10.61	6.81	15.09	164	298
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	50	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого за обед		560	16.36	10.21	59.62	398.45	
Полдник уплотненный	Манный пудинг с соусом	150	6.30	7.54	40.72	256	195
	Бутерброд с повидлом	40	2.03	3.21	11.34	127	2
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого полдник		370	8.33	10.75	59.05	411	
Итого хлеб		90					
Итого день		1310	33.86	28.72	150.93	1084.45	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Каша гречневая с маслом	150	5,73	4,06	25,76	162	313
	Хлеб с маслом сливочным	30	1,71	5,28	10,23	9,52	1
	Молоко	150	4,58	4,08	7,58	85	400
Итого за завтрак		330	12,02	13,42	43,57	256,52	
Обед	Борщ	180	1,09	2,95	7,64	61,5	57
	Гуляш из отварного мяса	60	15,42	12,41	3,96	189	277
	Макароны отварные	120	3,67	3,01	17,63	112	317
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	1
Итого за обед		580	22,75	16,95	82,61	558,7	
Полдник уплотненный	Рагу овощное	150	2,40	11,33	13,59	166	137
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
Итого полдник		360	8,2	14,85	43,33	341,7	
Итого хлеб		130					
Итого день		1270	42,97	45,22	169,51		
День 8 среда							
Завтрак	Каша манная с маслом	150	3,40	3,96	22,94	141,0	168
	Хлеб	30	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Чай	180	0,04	0,01	6,99	28,0	392
Итого за завтрак		380	7,62	13,51	55,83	375	
Обед	Суп ленинградский	180	1,2	3,06	10,15	73	76
	Салат из свеклы	40	0,77	2,43	3,34	37,56	33
	Котлета мясная	60	8,93	6,74	8,97	132	282
	Каша пшеничная	150	8,55	7,23	41,17	270,5	
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96	1
Итого за обед		650	22,23	20,02	111,32	722,06	
Полдник уплотненный	Вареники ленивые	125	17,13	15,17	17,71	276	230

	Соус молочный сладкий	40	0,77	1,8	5,3	40,6	351
	Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого полдник		375	20,07	17,31	43,92	413,3	
Итого хлеб		100					
Итого день		1405	49,92	50,84	211,07	1510,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9 четверг							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	4,08	4,08	25,05	153,0	168
	Бутерброд с повидлом	50 (30)	2,03	3,21	11,34	127	2
	Чай	180	0,04	0,01	6,99	28,0	392
Итого за завтрак		445	8,41	8,88	56,75	405	
Обед	Суп картофельный с горохом	180	3,29	3,07	9,79	81	81
	Рагу из овощей с мясом	180	16,3	13,28	11,03	228	286
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96	1
Итого за обед		630	29,77	22,17	73,02	512,7	
Полдник уплотненный	Запеканка творожная манная	120	21,04	14,46	20,58	296	237
	Соус молочный	30	0,58	1,35	3,97	30,45	351

	сладкий						
	Чай с молоком	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Хлеб пшеничный	30	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого полдник		420	29.45	20,68	53,27	519,45	
Итого хлеб		130					
Итого день		1495	67,63	51,73	183,04	1437,15	
День 10 пятница							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	150	4,27	4,86	24,48	159,0	168
	Хлеб пшеничный	30	3,06	9,43	18,27	170	1
	Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		360	7,37	14,3	49,74	357	
Обед	Борщ	180	1,09	2,95	7,64	61,5	57
	Жаркое по- домашнему	180	18,35	4,70	16,32	180	276
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	40	2,34	0,54	19,93	96	1
Итого за обед		580	26,32	12,04	73,83	450,5	
Полдник уплотненный	Ватрушка с повидлом 1 шт.	60	3,82	2,55	37,8	190	458
	Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого полдник		240	3,86	2,56	44,79	218	
Итого хлеб		70					
Итого день		1180	37,56	43,2	168,36	1025,5	

Примерное меню (зима) от 3 лет до 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Макароны отварные	200	5.50	4.57	26.44	168	317
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40	392
Итого за завтрак		380	5.56	4.59	36.43	208	
Обед	Суп «Крестьянский»	200	2.31	7.73	15.42	140.58	188
	Гуляш	70	18.05	14.26	4.58	218	277
	Соус молочный	50	0.70	2.04	2.93	37.05	354
	Картофельное пюре	130	3.06	4.8	20.43	138	321
	Компот из с/ф	180	0.44	0.02	27.76	113	376
	Хлеб пшеничный	50	3.19	0.49	20.43	103	1
Итого за обед		680	27.75	29.34	91.55	749.63	
Полдник уплотненный	Каша манная молочная	200	4.52	4.07	30.57	177	168
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40	392
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
Итого полдник		420	7.64	13.52	58.83	387	
Итого день		1480	40.95	47.45	186.81	1344.63	
Хлеба на день		90					
День 2							
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	6.21	5.28	27.90	184	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40	392
Итого за завтрак		420	9.33	14.73	56.16	394	
Обед	Свекольник	200	1.92	6.33	10.05	104.12	
	Плов из мяса кур	150	19.33	16.19	33.99	359	304
	Компот из с/ф	180	0.44	0.02	27.76	113	376
	Хлеб пшеничный	50	3.19	0.49	20.43	103	1
Итого за обед		580	24.88	23.03	92.23	679.12	
Полдник уплотненный	Омлет	150	9.28	18.03	1.86	193	215
	Салат свекольный	50	0.85	3.65	5.19	56.34	33
	Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
	Хлеб пшеничный	40	3.19	0.49	20.43	103	1
Итого полдник		415	13.36	22.18	34.47	380.34	
Итого хлеб		130					
Итого день		1420	47.57	59.94	182.86	1453.46	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Каша пшеничная	200	5.43	4.23	33.38	193	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1.71	5.28	10.23	9.52	1
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40	392
Итого за завтрак		420	377.2	9.53	53.6	242.52	
Обед	Суп гороховый	200	5.49	5.27	16.32	135	81
	Котлеты из мяса	70	11.92	8.80	18.64	173	282
	Капуста тушеная	130	3.98	7.42	18.98	158	132
	Компот из с/ф	180	0.44	0.02	27.76	113	376
	Хлеб пшеничный	50	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого за обед		630	23.96	21.84	95.62	647.7	
Полдник уплотненный	Запеканка творожная манная	180	26.31	18.09	25.74	372	237
	Соус сметанный	50	0.70	2.04	2.93	37.05	354
	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	394
	Хлеб пшеничный	40	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого полдник		450	31.81	22.8	56.9	566.75	
Итого хлеб		130					
Итого день		1500	432.97	54.17	206.12	1456.97	
День 4							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	5.67	5.28	32.55	200	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	1.71	5.28	10.23	9.52	1
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
Итого за завтрак		420	11.05	13.75	58.6	316.52	
Обед	Борщ	200	1.81	4.91	12.74	102.5	57
	Картофельная запеканка с мясом	180	12.13	9.5	25.7	237	291
	Компот из с/ф	180	0.44	0.02	27.76	113	376
	Хлеб пшеничный	50	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого за обед		610	16.51	14.76	80.12	521.2	
Полдник уплотненный	Яйцо отварное	1 шт.	5.08	4.60	0.28	63	213
	Салат овощной	150	0.81	3.70	5.06	54.96	45
	Чай	180	0.06	0.02	9.99	40	392
	Хлеб пшеничный	40	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого полдник		370	8.08	8.65	29.25	226.66	
Итого хлеб		130					
Итого день		1530	35.64	37.16	167.97	1064.3	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	4.39	4.20	28.30	169.0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3.06	9.43	18.27	170	1
	Чай	180	0.06	0.02	9.99		392
Итого за завтрак		420	7.51	13.65	56.56	379	
Обед	Суп картофельный	200	2.34	2.82	16.71	101	77
	Биточки рыбные	70	10.09	3.26	6.79	97	255
	Пюре картофельное	130	3.06	4.8	20.43	138	321
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	50	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого за обед		630	17.95	11.23	78.67	489.45	
Полдник уплотненный	Булочка домашняя	60	3.64	6.26	26.96	179	469
	Чай с молоком	180	2.65	2.33	11.31	77	394
Итого полдник		240	6.29	8.59	38.27	256	
Итого хлеб		90					
Итого день		1290	31.75	33.47	163.5	1124.45	
День 6							
Завтрак	Макароны с сахаром	200	5.50	4.57	26.44	168	317
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
Итого за завтрак		380	9.17	7.76	42.26	275	
Обед	Суп с бобовыми	200	5.49	35.27	16.32	135	81
	Голубцы ленивые	180	14.12	9.04	20.43	20.26	298
	Компот из с/ф	180	0.33	0.015	20.82	84.75	376
	Хлеб пшеничный	50	2.13	0.33	13.92	68.7	1
Итого за обед		610	22.07	44.66	71.49	308.71	
Полдник уплотненный	Маннй пудинг	200	8.02	9.93	51.02	326	195
	Бутерброд с повидлом	40	2.03	3.21	11.34	127	2
	Чай сладкий	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого полдник		420	10.09	13.15	69.35	481	
Итого хлеб		90					
Итого день		1410	41.33	65.57	183.1	1064.71	

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Каша гречневая с маслом	180	8,59	6,09	38,64	243	313
	Хлеб пшеничный Бутерброд с маслом сливочным	40	3,06	9,43	18,27	170	1
	Молоко	180	5,48	4,88	9,07	102	400
Итого за завтрак		360	17,13	20,4	65,98	515	
Обед	Борщ	200	1,73	4,9	12,2	100	57
	Гуляш из отварного мяса	70	9,02	7,13	2,29	109	277
	Макароны отварные	150	5,50	4,57	26,44	168	317
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96	1
Итого за обед		650	18,82	16,95	82,61	558,7	
Полдник уплотненный	Рагу овощное	200	3,24	17,36	18,26	242	137
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	1
Итого полдник		380	9,04	20,88	48	417,7	
Итого хлеб		130					

Итого день		1340	44,99	58,23	196,59	1491,4	
День 8							
Завтрак	Каша манная с маслом	200	4,52	4,07	30,57	177,0	168
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,06	9,43	18,27	170	1
	Чай	180	0,04	0,01	6,99	28,0	392
Итого за завтрак		380	7,62	13,51	55,83	375	
Обед	Суп ленинградский	200	1,99	5,03	16,42	122	76
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,19	56,34	33
	Котлета мясная	70	11,92	8,80	11,64	173	282
	Каша пшеничная	150	8,55	7,23	41,17	270,5	
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96	1
Итого за обед		710	26,09	25,27	122,11	830,84	
Полдник уплотненный	Вареники ленивые	155	21,89	16,03	22,6	321	230
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,75	351
	Чай	180	0,04	0,01	6,99	28,0	392
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	1
Итого полдник		425	25,03	18,62	50,13	468,45	
Итого хлеб		130					
Итого день		1515	58,74	57,4	228,07	1674,29	

День 9							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	5,43	4,23	33,38	193,0	168
	Бутерброд с повидлом	65 (40)	2,94	4,64	16,38	184	2
	Чай	180	0,04	0,01	6,99	28,0	392
Итого за завтрак		445	8,41	8,88	56,75	405	
Обед	Суп картофельный с горохом	200	5,49	5,27	16,32	135	81
	Рагу из овощей с мясом	200	21,71	16,55	15,02	196	286
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96	1
Итого за обед		630	29,77	22,17	73,02	512,7	
Полдник уплотненный	Запеканка творожная манная	150	26,31	18,09	25,74	372	237
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,75	351
	Чай с молоком	180	0,04	0,01	6,99	28,0	392
	Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	1
Итого полдник		420	29,45	20,68	53,27	519,45	
Итого хлеб		130					
Итого день		1495	67,63	51,73	183,04	1437,15	
День 10							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с	200	5,67	5,28	32,55	200	168

	маслом						
	Бутерброд с маслом сливочным	40	3,06	9,43	18,27	170	1
	Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого за завтрак		380	8,77	14,72	57,81	398	
Обед	Борщ	200	1,73	4,9	12,2	100	57
	Жаркое домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259	276
	Компот из с/ф	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96	1
Итого за обед		580	26,32	12,04	73,83	540,7	
Полдник уплотненный	Ватрушка с творогом 1 шт.	80	10,5	6,26	33,3	230	458
	Чай	180	0.04	0.01	6.99	28.0	392
Итого полдник		260	10,54	6,27	40,29	258	
Итого хлеб		90					
Итого день		1220	45,63	33,03	171,93	1196,7	