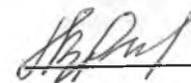


Утверждаю

Директор МБОУ "Рогозихинская ООШ"



Завалюева Ю.В.



" 1 " сентября 2021г

Примерное десятидневное меню дошкольной подготовки МБОУ "Рогозихинская ООШ"

1 день, понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом сливочным (т.к. 32)	200	5,3	5,1	27,5	178	0,42
Чай с сахаром (т.к. 13)	200	0	0	9,1	35	0
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0
II Завтрак						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	9,8	38	16
Обед						
Щи со сметаной (т.к. 27)	250	6,294	6,84	22,382	198,8	52,028
Каша ячневая с маслом сливочным	200	9,04	8,2	31,98	237,42	9,62
Биточки с подливой (т.к. 23)	70/30	16,45	9,76	12,2	240,61	4,76
Компот из сухофруктов (т.к. 9)	200	0,5	0	18,3	72	50,16
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0
Полдник						
Калач сметанный	50	3,7	6	37,2	208,5	0
Кисель (т.к. 6)	180	0,051	0	58,68	89	1,4
Итого за день	1560	47,815	36,62	266,902	1478,13	134,388

2 день, вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Макаронные изделия отварные с сыром (т.к. 301)	160/10	7,8	6,1	32,4	219	0,03
Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0
II Завтрак						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	9,8	38	16
Обед						
Салат из отварной свеклы с изюмом (т.к. 32)	100	5,1	4,5	16,5	108	3,31
Суп гороховый с гречками (т.к. 40)	250/10	11,3	6,11	37,18	203,8	17,52
Жаркое по-домашнему (т.к. 16)	200	20,57	23,81	91,73	536,68	33,935
Компот из сухофруктов (т.к. 9)	200	0,5	0	18,3	72	50,16
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0
Полдник						
Блинчики	50	7,47	14,27	32,8	290,67	0,37
Чай с аскорбиновой кислотой (т.к. 2)	180	0,047	0	12,6	46,44	7
Итого за день	1340	62,26	58,41	304,47	1784,39	128,84

3 день, среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным (т.к. 57)	200	7,42	9,6	30,96	232,7	1,93
Чай с сахаром (т.к. 13)	200	0	0	9,1	35	0
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0
II Завтрак						
Йогурт питьевой	200	8	3	26,6	180	1,2
Обед						
Суп крестьянский (т.к. 18)	250	5,96	7,65	24,65	211,07	17,52
Капуста тушеная (т.к. 27)	150	3,03	2,47	11,76	81,5	27,13
Биточки с подливой (т.к. 23)	70/30	16,45	9,76	12,2	240,61	4,76
Компот из свежих плодов (т.к. 54)	200	0,2	0,1	17,2	68	1,6
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0
Полдник						
Сырники из творога (т.к. 231)	150	19,1	14,5	11,7	257,14	0,5
Молоко кипяченое (т.к. 10)	200	5,5	6,2	8,6	110	1,04
Итого за день	1730	71,74	54	192,53	1596,82	55,68

4 день, четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша пшенная молочная с маслом сливочным (т.к. 45)	200	6,5	6	31,2	206	0,42
Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0
II Завтрак						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	9,8	38	16
Обед						
Салат из отварной моркови с чесноком (т.к. 82)	80	1,3	7,2	7,3	99	14
Суп картофельный с макаронными изделиями с курой (т.к. 52)	250/20	3,4	2,4	17,3	104,5	6,9
Картофель тушеный	150	3,3	9,15	22,6	189,1	12,39
с мясом курицы	70	8,23	7,54	2,05	109,08	0,007
Компот из сухофруктов (т.к. 9)	200	0,5	0	18,3	72	50,16
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0
Полдник						
Калач сметанный	70	3,7	6	37,2	208,5	0
Кисель (т.к. 6)	180	0,051	0	58,68	89	1,4
Итого за день	1580	36,46	41,91	257,59	1384,98	101,80

5 день, пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный со сливочным маслом (т.к. 9)	200	7,42	9,6	30,96	232,7	1,93
Чай с сахаром (т.к. 13)	200	0	0	9,1	35	0
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0
II Завтрак						
Кефир 2,5 % жирности (т.к. 272)	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26
Обед						
Салат из капусты с луком и растительным маслом (т.к.12)	60	0,9	4	5,6	61	22,44
Суп рисовый	250	10,1	6,7	12,7	150,7	1,93
Запеканка картофельная с мясом (т.к. 19)	200	20,202	17,17	32,146	357,095	31,344
Компот из свежих плодов (т.к. 54)	200	0,2	0,1	17,2	68	1,6
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0
Полдник						
Булка домашняя (т.к 7)	150	11,95	15,94	60,56	406,5	0,48
Чай с аскорбиновой кислотой (т.к. 2)	180	0,047	0	12,6	46,44	7
Итого за день	1670	62,119	58,73	227,826	1628,235	60,984

6 день, понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	200	4,5	5,9	22	159	0,59
Чай с сахаром (т.к. 13)	200	0	0	9,1	35	0
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0
II Завтрак						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	9,8	38	16
Обед						
Суп картофельный с гренками (т.к. 3)	250/10	6,2	6,77	25,06	206,01	17,52
Вермишель отварная со сливочным маслом (т.к. 5)	100	3,37	6,96	24,06	166,08	0,44
Гуляш с подливой	80	14,9	15,7	4,7	220	0,45
Компот из свежих яблок (т.к. 54)	200	0,2	0,1	17,2	68	1,6
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0
Полдник						
Блинчики	50	7,47	14,27	32,2	290,67	0,37
Час с аскорбиновой кислотой(т.к.2)	180	0,047	0	12,6	46,44	7
Итого за день	1450	43,167	50,42	197,08	1410	43,97

7 день, вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Омлет (т.к. 34)	90	9,39	12,19	6,7	174,5	0,435
Чай с аскорбиновой кислотой (т.к. 2)	180	0,047	0	12,6	46,44	7
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0
II Завтрак						
Сок или фрукты в ассортименте	200	0,4	0	9,8	38	16
Обед						
Свекольник со сметаной (т.к. 36)	250	6,524	6,84	25,222	219,56	27,608
Голубцы ленивые со сметаной (т.к. 41)	155/15	14,308	13,39	17,304	381,6	42,516
Компот из свежих плодов (т.к. 54)	200	0,2	0,1	17,2	68	1,6
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0
Полдник						
Калач сметанный	70	3,7	6	37,2	208,5	0,
Кисель (т.к 6)	180	0,051	0	58,68	89	1,4
Итого за день	1420	40,7	39,24	224,466	1404,4	95,679

8 день, среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (т.к. 45)	200	6,5	6	31,2	206	0,42
Чай с сахаром (т.к. 13)	200	0	0	9,1	35	0
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0
II Завтрак						
Йогурт	170	8,5	2,55	14,45	119	1,02
Обед						
Салат из отварной моркови с чесноком (т.к. 82)	80	1,3	7,2	7,3	99	14
Суп картофельный с макаронными изделиями (т.к. 52)	250/20	3,4	2,4	17,3	104,5	6,9
Рыба тушеная с овощами (т.к. 58)	80	7,75	4,18	3,24	81	0,94
Картофельное пюре (т.к. 321)	180	6,5	6,4	43,2	256,04	50,7
Компот из сухофруктов						
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0
Полдник						
Запеканка из творога (т.к. 237)	150	19,1	14,5	11,5	257,14	0,7
Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52
Итого за день	1610	62,13	46,85	190,45	1427,48	75,2

9 день, четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша "Геркулес" молочная с маслом сливочным	200	7,42	9,6	30,96	232,7	1,93
Чай с сахаром (т.к. 13)	200	0	0	9,1	35	0
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0
II Завтрак						
Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0	9,8	38	16
Обед						
Нарезка из отварной свеклы с растительным маслом	60	2,02	3,03	7,51	69,67	11
Суп гороховый с гренками (т.к. 40)	250/10	11,3	6,115	37,18	203,8	17,52
Жаркое по-домашнему (т.к. 16)	200	20,57	23,81	91,73	536,68	33,935
Компот из свежих плодов (т.к. 54)	200	0,2	0,1	17,2	68	1,6
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0
Полдник						
Вареники ленивые	150	4,3	12,4	21	211,78	0,0
Кисель (т.к. 6)	180	0,051	0	58,68	89	1,4
Итого за день	1630	59,99	59,28	362,48	1860,15	83,87

10 день, пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным (т.к. 57)	200	7,42	9,6	30,96	232,7	1,93
Чай с сахаром (т.к. 13)	200	0	0	9,1	35	0
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0
II Завтрак						
Снежок 2,5%	180	2,7	2,5	10,8	79	0,9
Обед						
Борщ на мясном бульоне со сметаной (т.к. 5)	250/30/10	7,1	8,2	8,9	138	24,75
Каша гречневая со сливочным маслом (т.к. 67)	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0
Гуляш с подливой (т.к. 35)	80	14,9	15,7	4,7	220	0,45
Компот из сухофруктов (т.к. 9)	200	0,5	0	18,3	72	50,16
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0
Полдник						
Пирожок печеный с яблоком	80	3,76	3,52	2,23	144,9	0,33
Молоко кипяченое (т.к. 10)	200	5,5	6,2	8,6	110	1,04
Итого за день	1710	59,36	56,08	188,25	1537,08	79,56