

МБОУ «Верхнеигнашкинская СОШ имени Власа Захаровича Иванова-Паймена»

Утверждаю:

**Директор МБОУ «Верхнеигнашкинская
СОШ имени Власа Захаровича
Иванова-Паймена»**

Г.С. Шемякова



10-дневное МЕНЮ

для организации питания воспитанников

дошкольной группы

на 2024-2025 учебный год

(март-июнь)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13		98
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/14	5.06	7	14.62	145	0.19	3
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн
2-ой зав	Сок	100	0,5		10	45		
Обед	Салат из свеклы	60	0.14	5.8	2,4	84	20	39
	Рассольник ленинградский	250	5.03	11.3	32.38	149.6		34
	Фрикадельки тушеные в соусе с гречкой	85/100	16,61	15,19	37,83	352,45		176
	Компот	200	0,47	-	19,78	81	0,36	54-1хн
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,8/3,3	0,4/0,6	24,6/16,7	117,2/85,4		
полдник	Яйцо вареное	40	4,3	3,9	0,2	53		213
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32		254

День 2		Выход	Б	Ж	У	ККАЛ		№
завтрак	Каша пшеничная молочная	200	6,04	7,27	34,29	227,16		103
	Бутерброд с маслом и сыром	30.5.14	5.06	7	14.62	145	0.19	3
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн
2 завтрак	Сок	100	0,5		10	45		
Обед	Салат (овощи тушеные с зеленым горошком)	60	3,05	2,6	5,06	55,9	15,17	86
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,49	5,27	16,32	135	5,81	81
	Жаркое по-домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	9,2	68
	Кисель	200			13,5	46,2		20
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,8/3,3	0,4/0,6	24,6/16,7	117,2/85,4		
Полдник	Пряник	20	1,18	0,94	15	73,2		
	Яблоко	100	0,40	0,4	9,8	44,4		
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92		248

День 3		Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	С	№
Завтрак	Каша гречневая молочная	205	7,94	8,21	35,13	246,17		86
	Бутерброд с маслом и сыром	30.5.14	5.06	7	14.62	145	0.19	3
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн
2-ой завтрак	Сок	100	0,5		10	45		
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.17	5.72	7.65	90.8		54-34з
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.83	2.86	21.76	124.09		39
	Плов с говядиной	160	19.46	16.55	26.27	334.74		163
	Компот	200	0,47	-	19,78	81	0,36	54-1хн
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,8/3,3	0,4/0,6	24,6/16,7	117,2/85,4		
Полдник	Булочка «веснушка» (выпечка)	45	3,47	3,32	26,54	149,85		269
	Ряженка	200	5.6	6.38	8.18	112.52		251

День 4		Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	С	№
Завтрак	Омлет	200	11,64	18,06	3,05	221,3		110
	Бутерброд с маслом и сыром	30.5.14	5.06	7	14.62	145	0.19	3
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн
2-ой завтрак	Сок	100	0,5		10	45		
Обед	Салат из кукурузы	30	0,4	2,8	2.8	38.8		36
	Борщ из свежей капусты	250	1,93	6,34	10,05	104,16		25
	Котлета куриная с макаронами	70/100	13,36/3,68	3,01/3,53	9,37/23,55	118,1/140,73		54-5м 161,194
	Кисель	200			13,5	46,5		20
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,8/3,3	0,4/0,6	24,6/16,7	117,2/85,4		
Полдник	Вафли	20	1	8,8	18,8	154,2		30
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8		
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32		254

День 5		Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	С	№
Завтрак	Каша овсяная молочная	200	6,33	8,9	25,49	207,38		93
	Бутерброд с маслом и сыром	30.5.14	5.06	7	14.62	145	0.19	3
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2ГН
2 завтрак	Банан	100	1,50	0,50	21,0	94,5		
Обед	Салат из свеклы	60	0,14	5,8	2,4	84	20	39
	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59		43
	Рыба с рисом	140/100	14,52/2,59	8,03/3,39	7,51/26,85	160,29/150,12		154,191
	Компот	200	0,47	-	19,78	81	0,36	54-1ХН
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,8/3,3	0,4/0,6	24,6/16,7	117,2/85,4		
Полдник	Ватрушка с повидлом (выпечка)	60	7,08	2,63	41,81	219,07		289
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	-	248

День 6		Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	С	№
Завтрак	Каша Дружба	200	1,55	8,33	35,09	241,71		93
	Бутерброд с маслом и сыром	30.5.14	5.06	7	14.62	145	0.19	3
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн
2 завтрак	Сок	100	0,5		10	45		
Обед	Салат (овощи тушеные с зеленым горошком)	60	3,05	2,6	5,06	55,9	15,17	86
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09		39
	Жаркое по-домашнему	230	19,02	17,23	20,05	332,6	9,2	68
	Кисель	200			13,5	46,5		20
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,8/3,3	0,4/0,6	24,6/16,7	117,2/85,4		
Полдник	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,22		
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4		
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32		254

День 7		Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	С	№
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08		44
	Бутерброд с маслом и сыр	30/5/14	5,06	7	14,62	145		3
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн
2 завтрак	Сок	100	0,5		10	45		
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2,17	5,72	7,65	90,8		54-34з
	Щи из свежей капусты	250	1,36	6,28	9,26	99,20		53
	Рыба с гречкой	140/100	14,52/5,82	8,03/3,62	7,51/30	160,24/175,87		154, 186
	Компот	200	0,47	-	19,78	81	0,36	54-1хн
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,8/3,3	0,4/0,6	24,6/16,7	117,2/85,4		
Полдник	Сушки (выпечка)	70	4,5	9,75	24,92	159,5	0,19	36
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92		248

День 8		ВЫХОД	Б	Ж	У	ККАЛ	С	№
Завтрак	Каша овсяная молочная	205	6,33	8,9	25,49	207,38		93
	Бутерброд с маслом и сыр	30./5./14	5,06	7	14,62	145		3
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн
2 завтрак	Сок	100	0,5		10	45		
Обед	Салат из кукурузы	30	0,4	2,8	2,8	38,8		36
	Суп-лапша домашняя	250	1,96	3,91	11,13	87,5		47
	Плов с говядиной	160	19,46	16,55	26,97	334,74		163
	Кисель	200			13,5	46,5		20
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,8/3,3	0,4/0,6	24,6/16,7	117,2/85,4		
Полдник	Пряник	20	1,18	0,94	15	73,2		
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8		
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32		254

День 9		Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	С	№
Завтрак	Омлет	200	11,64	18,06	3,05	221,03		110
	Бутерброд с маслом и сыром	30/.5./14	5,06	7	14,62	145		3
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2гн
2 завтрак	Сок	100	0,5		10	45		
Обед	Салат из свеклы	60	0.14	5.8	2,4	84	20	39
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	2,34	3,86	13,61	98,76		37
	Тефтели с макаронами с соусом	85/100	11,51/3,68	15,09/3,53	31,62/23,55	308,46/140,73		174,194
	Компот	200	0,47	-	19,78	81	0,36	54-1хн
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,8/3,3	0,4/0,6	24,6/16,7	117,2/85,4		
Полдник	Ватрушка с повидлом (выпечка)	60	7,08	2,63	41,81	219,07		289
	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92		248

День 10		Выход	Б	Ж	У	ККАЛ	С	№
Полдник	Каша манная молочная	205	6,2	8,05	31,09	222,02		98
	Бутерброд с маслом и сыром	30./5./14	5,06	7	14,62	145		3
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	6,42	26,8		54-2ГН
2 завтрак	Банан	100	1,50	0,50	21,0	94,5		
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.17	5.72	7.65	90.8		54-34з
	Суп крестьянский с крупой	250	2.31	7.74	15.43	140.59		43
	Гуляш с гречкой	55/100	18,56/5,82	20,72/3,62	5,77/30	283,79/175,87		152,186
	Кисель	200			13,5	46,5		20
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,8/3,3	0,4/0,6	24,6/16,7	117,2/85,4		
Полдник	Булочка с вареной сгущенкой	40	2,68	0,78	22,34	107,1		
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32		254