

Дет

Утверждаю:
Директор МБОУ Большеошворцинская СОШ
Ю.Л. Пономарев
Приказ № 146 от 01.09.2022



Примерное десятидневное меню МБОУ Большеошворцинская СОШ

Возрастная категория детей: с 3 до 7 лет

Сезон: осень - зима

День:

МЕНЮ

День: 1 день понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

№ Рецепт.	Прием пищи	Выход блюда гр.	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
	Завтрак:						
106	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	210	4,45	5,19	36,54	211,26	-
3	Бутерброды с сыром	50	5,04	6,59	14,56	138	0,07
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого завтрак:	440	12,34	14,19	65,46	440,26	1,24
	2-ой завтрак						
	«Снежок»	180	5,04	4,5	19,8	140,4	1,62
	Итого 2-ой завтрак	180	5,04	4,5	19,8	140,4	1,62
	Обед						
44	Салат «Космос»	60	3,52	8,77	3,46	107,44	27,73
52	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,92	10,2	82	8,22
106	Каша гречневая вязкая с маслом	150	4,8	4,86	20,97	146,25	-
154	Рыба, припущенная с овощами	80	5,91	0,25	2,54	36	0,84
235	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,5	0,71
253	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102,6	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86,67	
	Итого обед:	750	19,74	19,68	81,56	583,46	37,86
	Полдник						
131	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,3	0,49
268	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76	3,6
	Итого полдник:	280	9,91	12,51	20,42	232,3	4,09
	Итого за день:	1650	47,03	50,88	187,24	1396,42	44,81

День:

Рекомендуется:	1250-1700	35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40
-----------------------	------------------	------------------	--------------	---------------------	------------------	----------------

МЕНЮ

День: 2 день вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

№ Рецепт.	Прием пищи	Выход блюда гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	С, мг
Завтрак							
106	Каша пшеничная вязкая с сахаром и маслом	210	5,61	6,36	38,47	233,73	
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,46	7,55	14,62	136	-
Итого завтрак:		430	12	17,28	67,78	475,73	1,43
2-ой завтрак							
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,5	22,91	153	-
Итого 2-ой завтрак		180	5,04	4,5	22,91	153	-
Обед:							
28	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,96	2,81
62	Суп картофельный с крупой	200	2,25	2,35	14,39	87,78	6,93
216	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	138	18,17
181	Котлета из говядины	75	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81
253	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102,6	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86,67	-
Итого обед		715	19,3	19,4	85,39	594,14	29,08
Полдник							
275	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	0,47
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,19
Итого полдник:		310	9,11	8,13	65,14	370	0,66
Итого за день:		1635	45,45	49,31	241,22	1592,87	31,17
Рекомендуется:		1250-1700	35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1400	32,5-40

День:

МЕНЮ

День: 3 день среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

№ Рецепт.	Прием пищи	Выход блюда в гр.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	С, мг.
Завтрак							
107	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95
2	Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,10
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,19
	Итого завтрак	435	8,72	11,68	58,76	370	2,19
2-ой завтрак							
248	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Итого 2-ой завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
Обед							
13	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,73	3,06	6,70	54,06	10,12
67	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,54	89,8	8,94
212	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,52	4,65	26,45	168	-
154	Гуляш из отварного мяса	160	20,63	16,3	5,24	250	1,11
253	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102,6	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86,67	-
	Итого обед:	800	35,06	27,05	92,91	751,13	20,53
Полдник:							
142	Сырники из творога	105	18,69	12,67	11,40	234	0,25
267	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90,00
	Итого полдник:	285	19,3	12,92	30,07	313	90,25
	Итого за день:	1620	63,48	52,05	191,54	1478,13	122,97
	Рекомендуется:	1250-1700	35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40

День:
МЕНЮ

День: 4 день четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

№ Рецепт.	Прием пищи	Выход блюда гр	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	С, мг
	Завтрак:						
106	Каша гречневая с сахаром и маслом	210	6,11	6,63	33,92	217,88	-
3	Бутерброд с сыром	50	5,04	6,59	14,56	138	0,07
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого за завтрак	440	14	15,63	62,84	446,88	1,24
	2-ой завтрак						
	«Снежок»	180	5,04	4,5	19,8	140,4	1,62
	Итого 2-ой завтрак	180	5,04	4,5	19,8	140,4	1,62
	Обед:						
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	5,44	7,39	5,03	108,41	39,3
56	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	6,78	67,8	14,78
200	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	1,01
253	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102,6	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86,67	-
	Итого обед:	700	32,01	31,6	89,48	771,48	55,45
	Полдник:						
131	Пирожок печеный с мясом, луком	70	8,78	3,98	25,16	172	0,06
268	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Итого полдник:	250	9,68	3,98	43,34	248	3,66
	Итого за день:	1570	60,73	55,71	215,46	1606,76	61,97
	Рекомендуется:	1250-1700	35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40

День:

МЕНЮ

День: 5 день пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

№ Рецепт.	Прием пищи	Выход блюда гр	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	С,мг
	Завтрак:						
68	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,22	18,84	145,2	0,92
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,46	7,55	14,62	136	-
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого завтрак:	420	11,07	15,18	47,82	372,2	2,09
	2-ой завтрак						
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,5	22,91	153	-
	Итого 2-ой день	180	5,04	4,5	22,91	153	-
	Обед:						
15	Салат «Тазалык» (удмуртское блюдо)	60	0,65	5,99	5,34	77,88	19,59
63	Пуштышдыд (удмуртское блюдо)	200	4,6	3,2	9,8	86	9,6
196	Капуста, тушенная с мясом	220	10	8,2	10,8	280	21
267	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90,0
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86,67	-
	Итого обед:	710	19,16	18,24	61,61	609,55	140,19
	Полдник:						
291	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	-
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,19
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	
	Итого полдник:	250	5,51	6,04	52,11	284,4	0,19
	Итого за день:	1560	40,78	43,96	184,45	1419,15	142,47
	Рекомендуется:	1250-1700	35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40

День:
МЕНЮ

День: 6 день понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

№ Рецепт.	Прием пищи	Выход блюда гр	Б	Ж	У	Энергетиче ская ценность	С,мг
	Завтрак:						
106	Каша манная вязкая с сахаром и маслом	210	4,45	5,19	36,54	211,26	-
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,19
2	Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,10
	Итого завтрак:	445	7,0	9,14	74,09	407,26	0,29
	2-ой завтрак						
	«Снежок»	180	5,04	4,5	19,8	140,4	1,62
	Итого 2-ой завтрак	180	5,04	4,5	19,8	140,4	1,62
	Обед:						
20	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,2	4,17
64	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,26	13,72	83,8	6,6
176	Жаркое по-домашнему	200	7,5	5,3	14,66	227	8,17
253	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102,6	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86,67	-
	Итого обед:	690	13,88	11,31	75,08	549,27	19,3
	Полдник:						
113	Запеканка рисовая	205	7,54	6,52	58,16	321,03	0,66
268	Сок фруктовый	135	0,9	-	18,18	76	3,6
	Итого полдник:	335	8,44	6,52	76,34	397,03	4,26
	Итого за день:	1650	34,36	31,47	245,31	1493,96	25,47
	Рекомендуется:	1250-1700	35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40

День:

МЕНЮ

День: 7 день вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

№ Рецепт.	Прием пищи	Выход блюда гр	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	С, мг
	Завтрак:						
106	Каша пшеничная вязкая с сахаром	210	5,61	6,36	38,47	233,73	
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,46	7,55	14,62	136	-
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого завтрак:	430	10,92	16,32	67,45	460,73	1,17
	2-ой завтрак						
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,5	22,91	153	-
	Итого 2-ой день	180	5,04	4,5	22,91	153	-
	Обед:						
8	Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,06	56,88	6,15
66	Нугылишyd (удмуртское блюдо)	200	4,4	2,56	22	119,04	4,6
191	Голубцы «Уралочка» (удмуртское блюдо)	190	14,12	9,04	20,26	219	20,03
241	Соус сметанный	30	0,42	1,50	1,76	22,2	0,01
251	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	86,4	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86,67	-
	Итого обед:	710	23,2	17,54	87,57	590,19	32,34
	Полдник:						
285	«Гребешок» из дрожжевого теста	40	3,67	5,65	20,12	146	0,11
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,19
248	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	10
	Итого полдник:	320	4,13	6,07	39,91	230	10,3
	Итого за день:	1640	43,29	44,43	217,84	1433,92	43,81
	Рекомендуется:	1250-1700	35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40

День:

МЕНЮ

День: 8 день среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

№ Рецепт.	Прием пищи	Выход блюда гр	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	С, мг
Завтрак:							
69	Каша рисовая вязкая с сахаром и маслом	210	3,05	5,54	38,01	211,26	-
3	Бутерброд с сыром	50	5,04	6,59	14,56	138	0,07
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,19
Итого завтрак:		440	8,15	12,15	62,56	389,26	0,26
2-ой завтрак							
268	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
Итого 2-ой завтрак		180	0,9	-	18,18	76	3,6
Обед:							
30	Салат из свежих помидоров	60	0,65	4,13	2,06	43,68	13,28
57	Щи по-Уральски (с крупой)	200	1,64	4,6	5,76	66	9,48
216	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	138	18,17
163	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42
253	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102,6	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86,67	-
Итого обед:		720	16,85	18,5	98,55	550,95	41,71
Полдник:							
148	Пудинг из творога с яблоками	130	13,61	10,67	17,63	209	1,33
267	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90,0
Итого полдник:		280	14,22	10,92	36,3	288	91,33
Итого за день:		1620	40,12	41,57	215,59	1304,21	136,9
Рекомендуется:		1250-1700	35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40

День:

МЕНЮ

День: 9 день четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецептур ы	Прием пищи	Выход блюда гр	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	С, мг
	Завтрак:						
106	Каша овсяная вязкая с сахаром и маслом	210	5,99	7,75	34,92	233,63	
2	Бутерброды с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156	0,10
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Итого завтрак:	445	12,15	14,87	78,3	496,63	1,53
	2-ой завтрак						
248	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Итого 2-ой завтрак	100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
	Обед:						
13	Салат из белокочанной капусты	60	17,89	3,11	3,75	50,16	6,6
60	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,1	13,28	96,6	6,04
193	Запеканка картофельная с мясом	200	14,7	11,52	31,15	287,27	4,61
251	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	86,4	1,55
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86,67	-
	Итого обед:	690	37,71	19,47	86,67	607,1	18,8
	Полдник:						
131	Омлет натуральный с маслом	100	9,01	12,51	2,24	156,3	0,49
268	Сок фруктовый	180	0,9	-	18,18	76	3,6
	Итого полдник:	280	9,91	12,51	20,42	232,3	4,09
	Итого за день:	1515	60,17	47,25	195,19	1380,03	34,42
	Рекомендуется:	1250-1700	35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40

День:

МЕНЮ

День: 10 день пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рецептур ы	Прием пищи	Выход блюда гр	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	С,мг
	Завтрак:						
68	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,22	18,84	145,2	0,92
1	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,46	7,55	14,62	136	-
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Итого завтрак:	420	11,07	15,18	47,82	372,2	2,09
	2-ой завтрак						
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,5	22,91	153	-
	Итого 2-ой завтрак	180	5,04	4,5	22,91	153	-
	Обед:						
28	Салат из свеклы с изюмом и курагой	60	0,96	3,67	7,97	69	4,63
64	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,3	2,46	13,46	85,2	6,6
106	Каша вязкая перловая с маслом	210	4,31	5,59	30,66	189	-
198	Птица тушеная	80	18,82	17,25	4,70	249	0,02
253	Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,98	102,6	0,36
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	86,67	-
	Итого обед:	780	30,09	29,59	98,77	781,47	11,61
	Полдник:						
283	Ватрушки из дрожжевого теста с фаршем творожным	70	9,22	5,48	29,18	202	0,04
269	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
	Итого полдник:	250	14,7	10,36	38,25	304	2,5
	Итого за день:	1630	60,9	59,63	207,75	1610,67	16,2
	Рекомендуется:	1250-1700	35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40