|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | . |  |  |  |
|  |  | **Десятидневное меню столовой** | C:\Users\наталья\Downloads\1л 001.jpgУтверждаю.  |
|  |  | **МАОУ Сергеевской СОШ** |  |  |
|  |  | **на 2020-2021 учебный год** |  |
|  |  | **для воспитанников с 3 до 5 лет.** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| n/n | **Наименование блюд** | **вес** | **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Энергетическая** |
|   |   |   |   |   |   | **ценность** |
|   | ***День 1*** |   |   |   | **Завтрак** |   |
| 1. | Творожная запеканка со  | 150/20 | 29.22 | 12.2 | 15.9 | 203.72 |
|   | сгущённым молоком |   |   |   |   |   |
| 2. | Хлеб | 30 | 2.4 | 0.4 | 12.6 | 63.6 |
|   |  |   |   |   |   |   |
| 3. | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 15 | 60.4 |
|   |  |   |   |   |   |   |
| 4. | Бананы свежие | 100 | 1.5 | 0 | 23.6 | 100 |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |   | **23.40** | **12.60** | **67.10** | **427.72** |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | **Обед** |   |
| 1. | Рассольник | 200 | 1.3 | 4.0 | 13.2 | 94.0 |
|   |  |   |   |   |   |   |
| 2. | Каша рассыпчатая рисовая | 150 | 3.58 | 4.77 | 39.3 | 14.5 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 3. | Печень по-строгановски с  | 70/30 | 12.3 | 17.7 | 3.46 | 182.5 |
|   | соусом сметанным |   |   |   |   |   |
| 4. | Хлеб | 60 | 7.4 | 1.2 | 40.6 | 127.2 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 5. | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.6 | 2.7 | 28.3 | 151.9 |
|   |  |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |   | **28.18** | **30.37** | **124.86** | **565.9** |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | **Полдник** |   |
| 1. | Булочка с джемом | 60 | 7.08 | 2.63 | 41.81 | 219.07 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 2. | Компот из сушеной кураги | 200 | 1.04 | 0 | 3.4 | 140.2 |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |  | **8.12** | **2.63** | **45.21** | **359.27** |
|   |   |  |  |  |  |  |
|   | **Итого:** |  | **59.70** | **45.60** | **237.17** | **1352.89** |
|   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |  |  |  |  |  |
|   | ***День 2*** |   |  |  | **Завтрак** |   |
| 1. | Каша молочная гречневая с  | 200/5 | 9.2 | 12.4 | 45.1 | 328.8 |
|   | маслом |   |   |   |   |   |
| 2. | Хлеб | 30 | 2.4 | 0.4 | 12.6 | 63.6 |
|   |  |   |   |   |   |   |
| 3. | Какао с молоком | 200 | 3.1 | 3.2 | 25.5 | 176.96 |
|   |  |   |   |   |   |   |
| 3. | Груша свежая | 100 | 0.4 | 0 | 12.60 | 52.0 |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |   | **15.10** | **16.0** | **95.80** | **621.36** |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | **Обед** |   |
| 1. | Борщ на мясном бульоне со | 200/5 | 1.78 | 5.2 | 13.6 | 101.2 |
|   | сметаной |   |   |   |   |   |
| 2. | Плов с мясом говядины | 170 | 17.51 | 13.3 | 29.46 | 342.0 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 3. | Хлеб | 60 | 7.4 | 1.2 | 40.6 | 127.2 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 4. | Кисель 13 витаминов | 200 | 2.0 | 0 | 34.1 | 95.0 |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |   | **23.69** | **18.9** | **89.76** | **655.4** |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | **Полдник** |   |
| 1. | Бутерброд с повидлом | 30/20 | 2.6 | 4.6 | 27.4 | 161.0 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 2. | Компот из сухофруктов | 200 | 0.54 | 0.0 | 27.85 | 107.7 |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |  | **3.14** | **4.6** | **55.25** | **268.7** |
|   |   |  |  |  |  |  |
|   | **Итого:** |  | **83.42** | **75.2** | **240.84** | **1545.46** |
|   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |  |  |  |  |  |
|   | ***День 3*** |   |  |  | **Завтрак** |   |
| 1. | Суп молочный с макаронными | 200 | 3.4 | 3.82 | 16.56 | 114.2 |
|   | изделиями |   |   |   |   |   |
| 2. | Хлеб | 30 | 2.4 | 0.4 | 12.6 | 63.6 |
|   |  |   |   |   |   |   |
| 3. | Яблоки свежие | 100 | 0.4 | 0 | 12.6 | 52 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 4. | Сок | 200 | 1 | 0 | 30.2 | 124.8 |
|   |  |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |   | **7.20** | **4.22** | **71.96** | **354.60** |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | **Обед** |   |
| 1. | Суп с фасолью на мясном  | 200 | 3.75 | 5.4 | 22.7 | 168.6 |
|   | бульоне |   |   |   |   |   |
| 2. | Гречка отварная с маслом | 130/10 | 3.03 | 4.44 | 21.1 | 187 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 3. | Рыба тушеная с овощами | 100 | 6.1 | 4.8 | 14.8 | 98.8 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 4. | Хлеб | 60 | 7.4 | 1.2 | 40.6 | 127.2 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 5. | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.6 | 2.7 | 28.3 | 151.9 |
|   |  |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |   | **23.88** | **18.54** | **107.5** | **733.5** |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | **Полдник** |   |
| 1. | Блины с маслом | 150/10 | 8.0 | 13.8 | 55.2 | 377.0 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 2. | Напиток витаминизированный | 200 | 6.6 | 3.47 | 21.2 | 143.0 |
|   | "валетек" |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |  | **14.6** | **17.27** | **76.4** | **520** |
|   |   |  |  |  |  |  |
|   | **Итого:** |  | **45.68** | **40.03** | **255.86** | **1608.1** |
|   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |  |  |  |  |  |
|   | ***День 4*** |   |  |  | **Завтрак** |   |
| 1. | Каша манная молочная с  | 200/5 | 5.9 | 7.7 | 30.3 | 203.72 |
|   | маслом |   |   |   |   |   |
| 2. | Хлеб | 30 | 2.4 | 0.4 | 12.6 | 63.6 |
|   |  |   |   |   |   |   |
| 3. | Кисель 13 витаминов | 200 | 2 | 0 | 34.1 | 95 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 4. | Мандарины | 100 | 1.5 | 0 | 23.6 | 100 |
|   |  |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |  | **10.30** | **8.10** | **77.00** | **471.32** |
|   |   |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   | **Обед** |   |
| 1. | Суп рыбный "Сайра" | 200 | 10.09 | 2.48 | 18.0 | 147.2 |
|   |  |   |   |   |   |   |
| 2. | Макароны отварные | 100 | 3.60 | 0.40 | 24.4 | 116 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 3. | Котлета особая со сметанным | 50/30 | 8.20 | 8.00 | 10.7 | 148 |
|   | соусом |   |   |   |   |   |
| 4. | Хлеб | 60 | 7.40 | 1.20 | 40.6 | 127.2 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 5. | Компот из кураги сушеной | 200 | 1.04 | 0.00 | 34 | 140.2 |
|   |  |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |   | **30.33** | **12.08** | **127.7** | **678.6** |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | **Полдник** |   |
| 1. | Ватрушка с повидлом из  | 75 | 2.20 | 1.20 | 22.7 | 110.4 |
|   | дрожжевого теста |   |   |   |   |   |
| 2. | Сок | 200 | 1.00 | 0.00 | 24.4 | 101.6 |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |  | **3.20** | **1.20** | **47.1** | **212** |
|   |   |  |  |  |  |  |
|   | **Итого:** |  | **43.83** | **21.38** | **251.8** | **1361.92** |
|   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |  |  |  |  |  |
|   | ***День 5*** |   |  |  | **Завтрак** |   |
| 1. | Каша молочная рисовая  | 200/5 | 3.80 | 8.80 | 41 | 258 |
|   | вязкая с маслом |   |   |   |   |   |
| 2. | Хлеб | 30 | 2.40 | 0.40 | 12.6 | 63.6 |
|   |  |   |   |   |   |   |
| 3. | Яблоки свежие | 100 | 0.40 | 0.00 | 12.6 | 52 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 4. | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.60 | 2.70 | 28.3 | 151.9 |
|   |  |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |   | **10.20** | **11.90** | **94.50** | **525.50** |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | **Обед** |   |
| 1. | Свекольник на курином  | 200 | 2.00 | 7.00 | 12.2 | 123.0 |
|   | бульоне со сметаной |   |   |   |   |   |
| 2. | Картофельное пюре | 130 | 5.50 | 4.04 | 30.3 | 198.7 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 3. | Сосиски отварные с соусом | 50/30 | 5.60 | 12.60 | 2.5 | 146 |
|   | сметанным |   |   |   |   |   |
| 4. | Хлеб | 60 | 7.40 | 1.20 | 40.6 | 127.2 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 5. | Молоко кипяченое | 200 | 5.80 | 6.60 | 9.9 | 122 |
|   |  |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |   | **26.30** | **31.44** | **95.5** | **716.9** |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | **Полдник** |   |
| 1. | Булочка школьная | 75 | 1.10 | 11.60 | 29.4 | 148.4 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 2. | Чай с сахаром | 200 | 0.10 | 0.00 | 15.0 | 60.4 |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |  | **1.20** | **11.60** | **44.4** | **208.8** |
|   |   |  |  |  |  |  |
|   | **Итого:** |  | **37.70** | **44.94** | **234.4** | **1451.2** |
|   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |  |  |  |  |  |
|   | ***День 6*** |   |  |  | **Завтрак** |   |
| 1. | Каша пшенная с маслом | 200/5 | 6.80 | 8.70 | 21.2 | 225.62 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 2. | Хлеб | 30 | 2.40 | 0.40 | 12.6 | 63.6 |
|   |  |   |   |   |   |   |
| 3. | Кисель 13 витаминов  | 200 | 2.00 | 0.00 | 34.1 | 95 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 4. | Груши свежие | 100 | 0.40 | 0.00 | 12.6 | 52 |
|   |  |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |   | **11.60** | **9.10** | **80.50** | **436.22** |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | **Обед** |   |
| 1. | Суп гороховый на мясном | 200 | 3.90 | 6.70 | 28.3 | 104.0 |
|   | бульоне с гренками |   |   |   |   |   |
| 2. | Плов с мясом говядины | 170 | 17.51 | 13.30 | 29.46 | 342 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 3. | Хлеб | 60 | 7.40 | 1.20 | 40.6 | 127.2 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 4. | Какао с молоком | 200 | 1.40 | 1.60 | 17.7 | 176.96 |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |   | **25.21** | **22.00** | **116.06** | **750.16** |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | **Полдник** |   |
| 1. | Булочка ванильная | 50 | 3.95 | 4.25 | 29.05 | 170.5 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 2. | Компот из яблок | 200 | 0.20 | 0.00 | 29.0 | 116.8 |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |  | **4.15** | **4.25** | **58.05** | **287.3** |
|   |   |  |  |  |  |  |
|   | **Итого:** |  | **44.73** | **36.16** | **239.36** | **1473.68** |
|   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |  |  |  |  |  |
|   | ***День 7*** |   |  |  | **Завтрак** |   |
| 1. | Каша рисовая молочная с | 200/5 | 3.80 | 8.80 | 41 | 258 |
|   | маслом |   |   |   |   |   |
| 2. | Хлеб | 30 | 2.40 | 0.40 | 12.6 | 63.6 |
|   |  |   |   |   |   |   |
| 3. | Мандарины | 100 | 0.40 | 0.00 | 12.6 | 100 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 4. | Кисель 13 витаминов | 200 | 0.12 | 0.00 | 30.12 | 121 |
|   |  |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |   | **6.70** | **9.20** | **180.04** | **542.60** |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | **Обед** |   |
| 1. | Суп картофельный с мясными | 200/30 | 9.50 | 6.60 | 23.3 | 190.6 |
|   | фрикадельками |   |   |   |   |   |
| 2. | Гречка отварная с маслом | 130/5 | 3.03 | 4.44 | 21.1 | 187 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 3. | Котлета особая со сметанным | 50/30 | 8.20 | 8.00 | 10.7 | 148 |
|   | соусом |   |   |   |   |   |
| 4. | Хлеб | 60 | 7.40 | 1.20 | 40.6 | 127.2 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 5. | Чай с лимоном | 200 | 0.10 | 0.00 | 15 | 60.4 |
|   |  |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |   | **28.23** | **20.24** | **110.7** | **763.23** |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | **Полдник** |   |
| 1. | Бутерброд с повидлом | 30/20 | 2.60 | 4.60 | 27.4 | 161.0 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 2. | Молоко кипяченное | 200 | 5.80 | 6.60 | 9.9 | 122.0 |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |  | **8.40** | **11.20** | **37.3** | **283** |
|   |   |  |  |  |  |  |
|   | **Итого:** |  | **43.33** | **40.64** | **328.04** | **1588.83** |
|   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |  |  |  |  |  |
|   | ***День 8*** |   |  |  | **Завтрак** |   |
| 1. | Омлет с сосисками и маслом | 65/5 | 7.00 | 12.10 | 5.9 | 161 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 2. | Хлеб | 30 | 2.40 | 0.40 | 12.6 | 63.6 |
|   |  |   |   |   |   |   |
| 3. | Витаминизированный напиток | 200 | 6.60 | 3.47 | 21.2 | 143 |
|   | "валетек" |   |   |   |   |   |
| 4. | Бананы свежие  | 100 | 1.50 | 0.00 | 23.6 | 100 |
|   |  |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |   | **17.50** | **15.97** | **63.30** | **467.6** |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | **Обед** |   |
| 1. | Щи на мясном бульоне со | 200/5 | 1.78 | 6.24 | 11.8 | 105.9 |
|   | сметаной |   |   |   |   |   |
| 2. | Макароны отварные | 100 | 3.60 | 0.40 | 24.4 | 116 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 3. | Гуляш из отварной говядины | 50/30 | 15.10 | 6.40 | 3.3 | 131 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 4. | Хлеб | 60 | 7.40 | 1.20 | 40.6 | 127.2 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 5. | Компот из сухофруктов | 200 | 0.40 | 0.00 | 28.4 | 115.2 |
|   |  |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |   | **23.68** | **13.44** | **121.1** | **658.9** |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | **Полдник** |   |
| 1. | Оладьи в духовке на молоке  | 150/20 | 12.80 | 13.10 | 76.3 | 474.0 |
|   | со сгущенным молоком |   |   |   |   |   |
| 2. | Чай с сахаром | 200 | 0.10 | 0.00 | 15.0 | 60.4 |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |  | **12.90** | **13.10** | **91.3** | **534.4** |
|   |   |  |  |  |  |  |
|   | **Итого:** |  | **54.08** | **42.70** | **395.9** | **1660.9** |
|   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |  |  |  |  |  |
|   | ***День 9*** |   |  |  | **Завтрак** |   |
| 1. | Каша молочная гречневая с | 200/5 | 9.20 | 12.40 | 45.1 | 328.8 |
|   | маслом |   |   |   |   |   |
| 2. | Сок | 200 | 1.00 | 0.00 | 30.2 | 124.8 |
|   |  |   |   |   |   |   |
| 3. | Хлеб | 30 | 2.40 | 0.40 | 12.6 | 63.6 |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   | Груши свежие | 100 | 2.00 | 7.00 | 12.6 | 52 |
|   |  |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |   | **15.22** | **19.80** | **100.50** | **569.20** |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | **Обед** |   |
| 1. | Суп картофельный на мясном | 200 | 1.60 | 2.18 | 16.74 | 93.0 |
|   | бульоне |   |   |   |   |   |
| 2. | Сосиски отварные с соусом | 50/30 | 5.60 | 12.60 | 2.5 | 146 |
|   | сметанным |   |   |   |   |   |
| 3. | Картофельное пюре | 130 | 5.50 | 4.04 | 30.3 | 198.7 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 4. | Хлеб | 60 | 7.40 | 1.20 | 40.6 | 127.2 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 5. | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.60 | 2.70 | 28.3 | 151.9 |
|   |  |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |   | **23.70** | **22.72** | **118.44** | **716.8** |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | **Полдник** |   |
| 1. | Булочка ванильная | 50 | 3.95 | 4.25 | 29.05 | 170.5 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 2. | Компот из сухофруктов | 200 | 0.54 | 0.00 | 27.85 | 107.7 |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |  | **4.49** | **4.25** | **56.9** | **278.2** |
|   |   |  |  |  |  |  |
|   | **Итого:** |  | **43.41** | **46.77** | **275.84** | **1564.2** |
|   |  |  |  |  |  |  |
|   |   |  |  |  |  |  |
|   | ***День 10*** |   |  |  | **Завтрак** |   |
| 1. | Каша молочная пшеная  | 200/5 | 6.80 | 8.70 | 21.2 | 136.3 |
|   | жидкая с маслом |   |   |   |   |   |
| 2. | Какао с молоком | 200 | 3.10 | 3.20 | 25.5 | 176.96 |
|   |  |   |   |   |   |   |
| 3. | Хлеб | 30 | 2.40 | 0.40 | 12.6 | 63.6 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 4. | Бананы свежие | 100 | 1.50 | 0.00 | 23.6 | 100 |
|   |  |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |   | **13.80** | **12.30** | **82.90** | **477.52** |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | **Обед** |   |
| 1. | Борщ на мясном бульоне со | 200/5 | 1.78 | 5.20 | 13.6 | 101.2 |
|   | сметаной |   |   |   |   |   |
| 2. | Макароны отварные | 100 | 3.60 | 0.40 | 24.4 | 116 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 3. | Гуляш из отварной говядины | 50/30 | 15.10 | 5.40 | 3.3 | 131 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 4. | Хлеб | 60 | 7.40 | 1.20 | 40.6 | 127.2 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 5. | Чай с лимоном | 200 | 0.10 | 0.00 | 15 | 60.4 |
|   |  |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |   | **27.98** | **13.20** | **96.9** | **549.6** |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   | **Полдник** |   |
| 1. | Блины со сметаной | 150/20 | 8.00 | 13.80 | 55.2 | 377.0 |
|   |   |   |   |   |   |   |
| 2. | Сок | 200 | 1.00 | 0.00 | 24.4 | 101.6 |
|   |   |   |   |   |   |   |
|   | **Итого:** |  | **9.00** | **13.80** | **79.6** | **478.6** |
|   |   |  |  |  |  |  |
|   | **Итого:** |  | **50.78** | **39.30** | **259.4** | **1505.72** |
|   |   |  |  |  |  |  |
|   | **Средний за 5 дней:** |  |  |  |  | **1512.84** |
|   |   |  |  |  |  |  |
|   | **Средний за 10 дней:** |  |  |  |  | **1512.84** |
|   |   |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| При составлении меню использовались САНПиН 2.4.1.3049-13 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| «Здоровое питание» в ОУ под редакцией В.И.Касаткина, М,2005 (одобрено Мин.обр.РФ). |
|  |  |  |  |  |  |  |