

**Десятидневное меню столовой
МАОУ Сергеевской
СОШ**

**на 2023-2024 учебный год
для воспитанников с 3 до 5 лет.**

Утверждаю.

Директор:

Н.В. Дудкина

n/n	Наименование блюд	вес	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
День 1		Завтрак				
1.	Творожная запеканка со сгущённым молоком	150/20	29.22	12.2	15.9	203.72
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 соусом сметанным	70/30	12.3	17.7	3.46	182.5
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 маслом	200/5	9.2	12.4	45.1	328.8
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 сметаной	200/5	1.78	5.2	13.6	101.2
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 изделиями	200	3.4	3.82	16.56	114.2
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 бульоне	200	3.75	5.4	22.7	168.6
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 "валетек"	200	6.6	3.47	21.2	143.0
	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 маслом	200/5	5.9	7.7	30.3	203.72
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.	Макаронны отварные	100	3.60	0.40	24.4	116
3.	Котлета особая со сметанным соусом	50/30	8.20	8.00	10.7	148
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 дрожжевого теста	75	2.20	1.20	22.7	110.4
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 вязкая с маслом	200/5	3.80	8.80	41	258
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 бульоне со сметаной	200	2.00	7.00	12.2	123.0
2.	Картофельное пюре	130	5.50	4.04	30.3	198.7
3.	Сосиски отварные с соусом сметанным	50/30	5.60	12.60	2.5	146
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 бульоне с гречками	200	3.90	6.70	28.3	104.0
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 маслом	200/5	3.80	8.80	41	258
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 фрикадельками	200/30	9.50	6.60	23.3	190.6
2.	Гречка отварная с маслом	130/5	3.03	4.44	21.1	187
3.	Котлета особая со сметанным соусом	50/30	8.20	8.00	10.7	148
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 кипяченое	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 "валетек"	200	6.60	3.47	21.2	143
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 сметаной	200/5	1.78	6.24	11.8	105.9
2.	Макаронны 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 со сгущенным молоком	150/20	12.80	13.10	76.3	474.0
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 маслом	200/5	9.20	12.40	45.1	328.8
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 бульоне	200	1.60	2.18	16.74	93.0
2.	Сосиски отварные с соусом сметанным	50/30	5.60	12.60	2.5	146
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 пшеница жидкая с маслом	200/5	6.80	8.70	21.2	136.3
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 сметаной	200/5	1.78	5.20	13.6	101.2
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).