

Утверждаю
директор МКОУ «Цивилеевская СОШ
имени 25 Героев 12 пограничной заставы»
Е.А.Зубарева
Приказ № 212 от «31» августа 2023г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**для детей дошкольного возраста с 10,5 - часовым пребыванием в дошкольных
организациях**

(Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Сад/ясли	Пищевые в-ва			Энергит. Ценность (ккал)	Витамины			№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	В1 В2	Са	
День 1										
Завтрак	1. Каша манная с маслом на молоке.	200/150	6,2	7,46	30,86	215,4	1,38	0,08, 0,16	132	№ 268
	2. Чай с молоком.	200/180	1,5	1,3	15,9	81,0	1,3	0,04	127	№ 506
	3. Хлеб с маслом.	50/10 40/10	3,16	9,0	20,02	175,6	-	0,028, 0,021	7,8	№5
			10,86	17,76	66,78	472,0	2,68	0,148	266,8	
Обед	1. Салат из свежей капусты и моркови.	60/40	0,96	6,06	5,76	81,6	16,68	0,02	26,4	№2
	2. Суп «Борщ со сметаной».	200/180	1,46	4,0	8,52	76,0	8,24	0,04, 0,04	27,6	№133
	3. Котлета с томатным соусом.	80/60,0	11,71	11,29	13,71	204,29	0,8	0,06, 0,11	30,99	№98
	4. Гороховое пюре.	150/120	14,61	1,44	29,06	174,6	-	0,32	83,7	№422
	5. Компот из сухофруктов.	200/180	0,5	-	27,0	110,0	0,5	-	28,0	№527
	6. Хлеб.	60/50	4,98	0,78	28,86	136,20	-	0,02	33,0	№3
			34,22	17,51	112,91	782,69	26,22	0,46	229,69	
Полдник	1. Булочка «Домашняя».	70,0	5,54	10,46	47,04	304	-	0,06	12,8	№574
	2. Снежок.	200/180	4,05	3,75	16,2	118,5	1,2	0,045	181,5	№251
			9,59	14,21	63,24	422,5	1,2	0,11	194,4	
Итого за день:			54,67	49,48	242,93	1677,19	30,1	0,72	690,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Сад/ясли	Пищевые в-ва			Энергит. Ценность (ккал)	Витамины			№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	В1, В6	Са	
День 2										
Завтрак	1.Каша ячневая с маслом на молоке.	200/150	7,4	7,48	36,5	243,0	1,34	0,14, 0,18	136,2	№270
	2. Кофейный напиток с молоком.	200/180	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3	0,04 0,16	126,0	№513
	3.Хлеб с маслом и сыром.	50/10/10 40/8/8	5,48	11,95	20,02	212,0	88,0	0,028, 0,021	0,07	№5 №42
			16,08	22,13	72,42	534,0	90,64	0,39 0,36	262,27	
Обед	1. Салат из огурцов.	60/40	0,34	6,04	1,03	59,93	2,46	0,018, 0,03	21,0	№15
	2. Суп «Лапша».	200/180	1,73	1,37	12,49	69,41	9,9	0,07, 0,06	9,48	№152
	3. Куры отварные с томатным соусом.	70/30 60/30	16,64	14,0	0,27	192,83	0,64	0,04, 0,09	13,71	№96
	4. Картофельное пюре.	150/120	3,11	4,61	20,1	137,0	10,4	0,12 0,11	35,63	№141
	5.Компот из сухофруктов.	200/180	0,5	-	27,0	110,0	0,5	-	28,0	№527
	6.Хлеб.	60/50	4,98	0,78	28,86	136,20	-	0,02	33,0	№3
			27,3	26,8	89,75	705,37	23,9	0,27 0,31	140,82	
Полдник	1.Омлет.	150/130	6,8	6,9	4,9	109,0	0,74	0,06 0,28	93,0	№9
	2.Чай с сахаром.	200/180	0,20	-	14,0	28,0	-	-	6,0	№943
			7,0	6,9	18,9	137,0	0,74	0,06 0,28	99,0	
Итого за день:			50,38	55,83	181,07	1376,37	115,3	0,72 0,95	502,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Сад/ясли	Пищевые в-ва			Энергит. Ценность (ккал)	Витамины			№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	В1, В6	Са	
День 3										
Завтрак	1.Каша рисовая с маслом на молоке.	200/150	4,42	4,29	25,17	157,67	1,38	0,06 0,17	129,38	№390
	2. Кофейный напиток с молоком.	200/180	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3	0,04 0,16	126,0	№513
	3.Хлеб с маслом.	50/10 40/8	3,16	9,0	20,02	175,6	-	0,028, 0,021	7,8	№5
			10,78	15,99	61,09	412,27	2,68	0,128 0,35	263,18	
Обед	1. Салат из помидор.	60/40	0,59	3,10	2,06	39,52	10,86	0,03 0,04	27,0	№18
	2. Суп «Рассольник со сметаной».	200/180	1,64	4,2	13,0	97,0	6,14	0,08 0,04	12,4	№139
	3. Гуляш.	70/30 60/30	19,72	17,89	4,76	168,20	1,28	0,17	24,36	№591
	4. Макароны отварные.	150/120	5,66	0,68	29,04	144,9	0,2	0,06 0,02	5,7	№297
	5.Компот из сухофруктов.	200/180	0,5	-	27,0	110,0	0,5	-	28,0	№527
	6.Хлеб.	60/50	4,98	0,78	28,86	136,20	-	0,02	33,0	№3
			33,09	26,65	104,72	695,82	18,98	0,36 0,29	130,46	
Полдник	1.Пудинг творожный с рисом и сгущенным молоком.	150/15 130/15	22,1	14,91	28,4	336,0	0,29	0,06 0,33	180,75	№236
	2.Чай с сахаром.	200/180	0,20	-	14,0	28,0	-	-	6,0	№943
			22,3	14,91	42,4	364,0	0,29	0,06 0,33	186,75	
Итого за день:			66,17	57,55	208,21	1472,09	21,95	0,55 0,97	580,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Сад/ясли	Пищевые в-ва			Энергит. Ценность (ккал)	Витамины			№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	В1, В6	Са	
День 4										
Завтрак	1.Каша геркулесовая с маслом на молоке.	200/150	7,16	9,4	28,8	228,4	1,54	0,16 0,2	156,8	№272
	2. Какао.	200/180	3,6	3,3	25,0	144,0	1,3	0,04 0,16	124	№508
	3.Хлеб с маслом.	50/10 40/8	3,16	9,0	20,02	175,6	-	0,028, 0,021	7,8	№5
			13,92	21,7	73,82	548,0	2,84	0,23 0,57	288,6	
Обед	1. Салат из вареной свеклы.	60/40	1,42	6,0	8,36	93,9	9,5	0,02 0,04	35,15	№18
	2. Суп «Гороховый».	200/180	5,01	2,58	19,51	121,15	11,49	0,19 0,65	27,173	№149
	3. Капуста тушеная с мясом.	180/150	21,3	32,12	11,62	419,36	23,64	0,12 0,26	73,04	№111
	4.Кисель.	200/180	1,4	-	29,0	122,0	-	-	1,0	№516
	5.Хлеб.	60/50	4,98	0,78	28,86	136,20	-	0,02	33,0	№3
			34,11	41,48	97,35	893,1	44,63	0,35 0,97	169,36	
Полдник	1.Манник.	150/130	6,5	8,02	28,07	259,06	0,44	0,05 0,06	101,22	№274
	2.Сок фруктовый.	200/180	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	0,01	7,0	№11
			7,0	8,12	38,17	305,06	2,44	0,06 0,07	108,22	
Итого за день:			55,03	71,3	209,34	1746,16	49,91	0,64 1,61	566,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Сад/ясли	Пищевые в-ва			Энергит. Ценность (ккал)	Витамины			№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	В1, В6	Са	
День 5										
Завтрак	1.Каша пшеничная с маслом на молоке.	200/150	7,8	9,46	35,8	283,6	1,46	0,2 0,18	144,6	№273
	2. Кофейный напиток с молоком.	200/180	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3	0,04 0,16	126,0	№513
	3.Хлеб с маслом.	50/10 40/8	3,16	9,0	20,02	175,6	-	0,028, 0,021	7,8	№5
			14,16	21,16	290,4	538,2	2,76	0,27 0,36	278,4	
Обед	1. Салат из свежей капусты.	60/40	0,50	1,47	2,48	24,97	4,77	0,01 0,03	13,8	№18
	2. Суп «Свекольник со сметаной».	200/180	1,74	3,56	9,62	77,6	7,34	0,06 0,04	30,2	№136
	3. Плов.	180/150	15,12	14,88	39,36	352,0	0,32	0,06 0,14	18,4	№375
	4.Компот из сухофруктов.	200/180	0,5	-	27,0	110,0	0,5	-	28,0	№527
	5.Хлеб.	60/50	4,98	0,78	28,86	136,20	-	0,02	33,0	№3
			22,84	20,69	107,32	700,77	12,93	0,15 0,23	123,4	
Полдник	1.Винегрет.	100/80	0,78	6,48	4,08	78,0	5,4	0,02	13,8	№82
	2.Печенье.	50/60	4,5	5,88	44,64	250,2	-	0,25 0,14	31,0	№10
	3.Чай с сахаром.	200/180	0,20	-	14,0	28,0	-	-	6,0	№943
			5,48	12,36	62,72	356,2	5,4	0,27 0,16	50,8	
Итого за день:			42,48	54,21	460,44	1595,17	21,09	0,69 0,75	452,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Сад/ясли	Пищевые в-ва			Энергит. Ценность (ккал)	Витамины			№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	В1, В6	Са	
День 6										
Завтрак	1.Каша пшеничная с маслом на молоке.	200/150	7,4	7,48	36,5	243	1,34	0,14 0,18	136,2	№270
	2. Кофейный напиток с молоком.	200/180	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3	0,04 0,16	126,0	№513
	3.Хлеб с маслом.	50/10 40/8	3,16	9,0	20,02	175,6	-	0,028, 0,021	7,8	№5
			13,76	19,18	72,42	497,6	2,64	0,21 0,36	270,0	
Обед	1. Салат из моркови и яблоком.	60/40	0,46	6,08	3,96	73,12	3,63	0,03	12,6	№10
	2. Суп «Щи со сметаной».	200/180	1,4	3,98	6,22	66,4	14,78	0,04	27,2	№147
	3. Биточки с томатным соусом.	70/30 60/30	11,71	11,29	13,71	204,29	0,8	0,06 0,11	30,99	№98
	4.Каша пшенная.	150/120	6,11	5,7	31,4	204,0	0,86	0,14 0,05	55,73	№126
	5.Компот из сухофруктов.	200/180	0,5	-	27,0	110,0	0,5	-	28,0	№527
	6.Хлеб.	60/50	4,98	0,78	28,86	136,20	-	0,02	33,0	№3
			25,16	27,83	111,15	794,01	20,57	0,35 0,25	187,52	
Полдник	1. Булочка «Сахарная».	70,0	5,54	10,46	47,04	304	-	0,06	12,8	№574
	2.Йогурт.	200/180	4,05	3,75	16,2	118,5	1,2	0,045	181,5	№251
			9,59	14,21	63,24	422,5	1,2	0,11	194,4	
Итого за день:			48,51	61,22	251,81	1714,11	24,41	0,67 0,72	651,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Сад/ясли	Пищевые в-ва			Энергит. Ценность (ккал)	Витамины			№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	В1, В6	Са	
День 7										
Завтрак	1.Суп молочный с вермишелью.	200/150	5,7	5,26	18,98	146,0	0,92	0,08 0,2	164,4	№171
	2. Кофейный напиток с молоком.	200/180	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3	0,04 0,16	126,0	№513
	3.Хлеб с маслом.	50/10 40/8	3,16	9,0	20,02	175,6	-	0,028, 0,021	7,8	№5
			12,06	16,96	54,9	400,6	2,22	0,15 0,38	298,2	
Обед	1. Салат из огурцов и помидор.	60/40	0,5	4,57	1,55	49,73	6,66	0,02 0,03	24,0	№17
	2. Суп «Борщ со сметаной».	200/180	1,46	4,0	8,52	76,0	8,24	0,04	27,6	№133
	3. Суфле из рыбы.	70/30 60/30	11,8	3,4	2,6	89,0	0,07	0,1 0,07	47,73	№14/7
	4. Рис отварной.	150/120	3,41	4,4	32,0	184,1	0,86	0,05	46,37	№127
	5.Компот из сухофруктов.	200/180	0,5	-	27,0	110,0	0,5	-	28,0	№527
	6.Хлеб.	60/50	4,98	0,78	28,86	136,20	-	0,02	33,0	№3
			22,65	17,15	131,19	645,03	16,33	0,23 0,21	179,1	
Полдник	1.Запеканка творожная со сгущенным молоком.	100/15 90/15	24,33	17,55	30,66	378,89	0,48	0,06 0,38	240,51	№227
	2.Чай с сахаром.	200/180	0,20	-	14,0	28,0	-	-	6,0	№943
			24,53	17,55	44,66	406,89	0,48	0,06 0,38	246,51	
Итого за день:			59,24	51,66	230,75	1452,52	19,03	0,44 0,97	723,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Сад/ясли	Пищевые в-ва			Энергит. Ценность (ккал)	Витамины			№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	В1, В6	Са	
День 8										
Завтрак	1.Каша гречневая молочная вязкая.	200/150	8,78	8,78	36,1	259,52	0,48	0,22	119,42	№185
	2. Чай с молоком.	200/180	1,5	1,3	15,9	81,0	1,3	0,04 0,16	127,0	№506
	3.Хлеб с маслом.	50/10 40/8	3,16	9,0	20,02	175,6	-	0,028, 0,021	7,8	№5
			13,44	19,08	72,02	516,12	1,78	0,29 0,40	254,22	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты с морковью.	60/40	0,96	6,06	5,76	81,6	16,68	0,02	26,4	№2
	2. Суп картофельный с крупой.	200/180	1,73	1,37	12,49	69,41	9,9	0,07, 0,06	9,48	№60
	3. Жаркое по-домашнему.	180/120	20,18	20,64	18,46	340,9	8,54	0,16 0,2	23,96	№96
	4.Компот из сухофруктов.	200/180	0,5	-	27,0	110,0	0,5	-	28,0	№527
	5.Хлеб.	60/50	4,98	0,78	28,86	136,20	-	0,02	33,0	№3
			28,35	28,85	92,57	738,11	35,62	0,27 0,30	120,84	
Полдник	1.Оладьи с джемом.	70/15 60/15	7,21	7,39	43,52	269,7	0,91	0,10 0,11	73,33	№556
	2.Чай с сахаром.	200/180	0,20	-	14,0	28,0	-	-	6,0	№943
			7,41	7,39	57,52	297,7	0,91	0,10 0,11	79,33	
Итого за день:			49,2	55,32	222,11	1551,93	38,31	0,66 0,81	454,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Сад/ясли	Пищевые в-ва			Энергит. Ценность (ккал)	Витамины			№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	В1, В6	Са	
День 9										
Завтрак	1.Каша «Дружба» с маслом на молоке.	200/150	5,26	11,66	25,06	226,2	1,32	0,08 0,14	126,6	№266
	2. Кофейный напиток с молоком.	200/180	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3	0,04 0,16	126,0	№513
	3.Хлеб с маслом.	50/10 40/8	3,16	9,0	20,02	175,6	-	0,028, 0,021	7,8	№5
			11,65	23,36	60,98	480,8	2,62	0,15 0,32	260,4	
Обед	1. Салат из свежих огурцов.	60/40	0,34	6,04	1,03	59,93	2,46	0,018, 0,03	21,0	№15
	2. Суп с рыбными консервами.	200/180	7,38	5,78	12,84	133,0	6,32	0,08 0,1	51,0	№159
	3. Тефтели с томатным соусом.	70/30 60/30	10,91	12,53	13,79	212,0	0,61	0,06 0,11	34,7	№287
	4. Капуста тушеная.	150/120	3,3	4,91	14,1	113,0	24,71	0,05 0,06	76,95	№143
	4.Кисель.	200/180	1,4	-	29,0	122,0	-	-	1,0	№516
	5.Хлеб.	60/50	4,98	0,78	28,86	136,20	-	0,02	33,0	№3
			28,31	30,04	99,62	776,13	34,1	0,23 0,32	217,65	
Полдник	1.Лапшевик с творогом.	100/90	4,74	5,13	22,26	153,87	3,29	0,11 0,15	75,8	№219
	2.Сок фруктовый.	200/180	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0	0,01	7,0	№11
			5,24	5,23	32,36	199,87	5,29	0,12 0,16		
Итого за день:			45,2	58,63	192,96	1456,8	42,01	0,50 0,80		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда Сад/ясли	Пищевые в-ва			Энергит. Ценность (ккал)	Витамины			№ рецептуры
			Б	Ж	У		С	В1, В6	Са	
День 10										
Завтрак	1.Каша геркулесовая с маслом на молоке.	200/150	7,16	9,4	28,8	228,4	1,54	0,16 0,2	156,8	№272
	2. Кофейный напиток с молоком.	200/180	3,2	2,7	15,9	79,0	1,3	0,04 0,16	126,0	№513
	3.Хлеб с маслом и сыром.	50/10/10 40/8/8	5,48	11,95	20,02	212,0	88,0	0,028, 0,021	7,8	№5
			15,84	24,05	64,72	519,4	90,84	0,23 0,38	290,6	
Обед	1. Салат из вареной свеклы.	60/40	1,42	6,0	8,36	93,9	9,5	0,02 0,04	35,15	№18
	2. Суп «Крестьянский со сметаной».	200/180	1,7	4,08	11,64	90,0	7,96	0,04	21,0	№160
	3. Гуляш.	70/30 60/30	19,72	17,89	4,76	168,20	1,28	0,17	24,36	№591
	4. Каша пшеничная	150/120	6,3	4,61	26,1	166,01	0,86	0,11 0,08	62,31	№125
	4.Компот из сухофруктов.	200/180	0,5	-	27,0	110,0	0,5	-	28,0	№527
	5.Хлеб.	60/50	4,98	0,78	28,86	136,20	-	0,02	33,0	№3
			34,62	33,36	106,72	764,31	20,1	0,32 0,35	203,82	
Полдник	1.Яйцо отварное.	50/50	5,1	4,6	0,3	63,0	-	0,04 0,22	70,0	№5
	2.Пряники.	70/60	6,1	4,5	76,6	356,0	-	0,25 0,14	31,0	№10-
	3. Чай с сахаром.	200/180	0,20	-	14,0	28,0	-	-	6,0	№943
			11,4	9,1	90,9	447,0	-	0,29 0,36	107,0	
Итого за день:			61,86	66,51	262,34	1730,71	110,9 4	0,84 1,09	601,42	

