

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чапаевская основная общеобразовательная школа»

Утверждено
Директор школы



М.В. Раут

Примерное десятидневное меню дошкольной группы МБОУ Чапаевская ООШ
на 2024-2025 уч.г.
(осень- зима)

Принем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	каша рисовая молочная	200	5,80	8,80	29,30	229,70	6
	хлеб пшеничный	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13
	кофейный напиток	180	2,85	3,05	19,08	116,00	395
	Итого:	400	9,85	15,55	55,68	413,70	
Второй завтрак:	сок фруктовый	100	0,90	0,00	18,18	76,00	53
	Итого:	100	0,90	0,00	18,18	76,00	
Обед:							
Салат	салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,99	4,3	2,96	54,7	57
первое блюдо	суп картофельный с фасолью	200	4,39	4,21	13,05	107,8	87
второе блюдо	жаркое по - домашнему	200	26,5	6,5	20,2	240	18
	хлеб пшеничный	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13
	хлеб ржаной	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13
третье блюдо	компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00	241
	Итого:	680	34,71	22,41	72,23	619,50	
Полдник:	оладьи дрожжевые с повидлом	70	3,97	3,7	35	187	327
	кисель	180	0,2	0	38,8	125,9	264
	Итого:	250	4,17	3,7	73,8	312,9	
Ничего за первый день:							
		1430	49,63	41,66	219,89	1422,1	
День 2							
Завтрак:							
	каша "Дружба" молочная	200	6,55	8,33	35,09	241,11	5
	хлеб пшеничный	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13
	какао на молоке	180	3,78	3,26	15,55	107,00	397
	Итого:	400	11,53	15,29	57,94	416,11	
Второй завтрак:	фрукты (яблоко)	100	0,45	0,00	10,30	44,50	66

Обед			Итого:	100	0,45	0	10,3	44,50	
салат	салат из репчатого лука	60	0,80	3,8	4,70	55,20	58		
первое блюдо	борщ со свежей капустой	200	4,52	5,80	9,78	145,00	28		
второе блюдо	шницель из мяса птицы	190	17,01	14,35	30,10	317,25	304		
	хлеб пшеничный	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13		
	хлеб ржаной	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13		
третье блюдо	компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00	241		
	Итого:	670	25,16	31,35	80,60	734,45	289		
Полдник:									
	ватрушка с творогом из дрожжевого теста	70	5,6	4,3	24,48	182,3	264		
	чай сладкий	180	0,07	0,02	15	60	264		
	Итого:	250	5,67	4,32	39,48	242,3	264		
Итого за второй день:									
		1420	42,81	50,958	188,32	1437,36			
День 3									
Завтрак:									
	каша геркулесовая молочная	200	7,23	6,67	40,54	246,87	96		
	хлеб пшеничный	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13		
	кофейный напиток	180	2,85	3,05	19,08	116,00	395		
	Итого:	400	11,28	13,42	26,38	430,87	53		
Второй завтрак:									
	сок фруктовый	100	0,90	0,00	18,18	76,00	53		
	Итого:	100	0,90	0	18,18	76,00	53		
Обед									
салат	салат из моркови с яблоком и растительным маслом	60	0,66	3,3	6,90	58,00	60		
первое блюдо	суп лапша на мясокостном бульоне	200	5,34	2,82	25,6	184,6	40		
второе блюдо	каша перловая	150	4,40	4,20	31,31	183,00	186		
	рыба тушеная в томате с овощами	80	7,66	3,97	34,65	81,00	144		
	хлеб пшеничный	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13		
	хлеб ржаной	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13		

третье блюдо	компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00	241
	Итого:	710	20,89	21,69	134,48	723,60	
Поздник:	пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	70	4,51	5,04	28,47	189	294
	чай сладкий	180	0,07	0,02	15	60	264
	Итого:	250	4,58	5,06	43,47	249	
	Итого за третий день:	1460	37,65	40,17	222,51	1479,47	
День 4							
Завтрак:	каша кукурузная молочная	200	6,55	8,33	35,09	350,09	397
	хлеб пшеничный	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13
	сыр	10	7,7	4,9	0	40	7
	какао на молоке	180	3,78	3,26	15,55	107,00	397
	Итого:	410	19,23	20,19	57,94	565,09	
Второй завтрак:	фрукты (яблоко)	100	0,45	0,00	10,30	44,50	66
	Итого:	100	0,45	0,00	10,30	44,50	
Обед							
салат	салат витаминный с растительным маслом	60	0,70	4,29	4,70	60,50	59
первое блюдо	свекольник	200	1,60	4,00	11,28	87,80	58
второе блюдо	рагу овощное с мясом	210	3,00	4,00	11,60	101,00	34
	хлеб пшеничный	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13
	хлеб ржаной	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13
третье блюдо	компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00	241
	Итого:	690	8,13	19,69	63,60	466,30	
Поздник:	булка домашняя	80	4,37	7,07	36,8	228	48
	кисель	180	0,2	0	38,8	125,9	264
	Итого:	260	4,57	7,07	75,6	353,9	
	Итого за четвертый день:	1460	32,38	46,948	207,44	1429,79	
День 5							
Завтрак:	каша пшеничная молочная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	4

	клубника	20	1,20	3,70	7,30	08,00	13
	сир	10	7,7	4,9	0	40	7
	кофеиновый напиток	180	2,85	3,05	19,08	116,00	395
	Итого:	410	19,19	19,72	61,66	407,92	55
Второй завтрак:	сок фруктовый	100	0,90	0,00	18,18	76,00	55
	Итого:	100	0,9	0	18,18	76,00	
Обед							
салат из моркови с яблоком и растительным маслом		60	0,66	3,3	6,90	58,00	60
первое блюдо	суп крестьянский на маслостном бульоне	200	1,85	6,19	12,34	112,47	66
	зеленые голубцы	200	13,30	8,50	18,80	205,00	72
	хлеб пшеничный	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13
	хлеб ржаной	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13
третье блюдо	котлет из говяжьих	180	0,43	0,00	21,42	81,00	241
	Итого:	680	18,64	25,39	74,86	992,47	239
Напитки:	чай из травяной	70	10,46	7,05	17	180	239
	чай сладкий	180	0,07	0,02	15	60	264
	Итого:	250	10,53	7,07	32	240	
	Итого за полный день:	1440	49,26	52,18	185,9	1376,39	
День 6							
Завтрак:	каша пшеничная молочная	200	7,44	8,07	35,28	243,92	96
	хлеб пшеничный	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13
	яблоко на молоке	180	3,78	3,26	15,55	107,00	397
	Итого:	400	12,42	15,028	58,13	418,92	66
Второй завтрак:	фрукты (яблоко)	100	0,45	0,00	16,30	44,50	66
	Итого:	100	0,45	0	16,3	44,5	
Обед							
салат из перца и лука		60	0,80	3,8	4,70	55,20	58
первое блюдо	суп гороховый на маслостном бульоне	200	11,20	11,70	22,75	188,48	41

второе блюдо	капустя тушеная	150	3,00	4,86	14,14	112,65	34
	хлеб пшеничный	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13
	хлеб ржаной	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13
третье блюдо	компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00	241
	Итого:	630	17,83	27,76	77,61	573,33	48
Подлив:	булка домашняя	80	4,37	7,07	36,8	228	48
	чай сладкий	180	0,07	0,02	15	60	264
	Итого:	260	4,44	7,09	51,8	288	
	Итого за шестой день:	1390	35,14	49,878	197,84	1324,75	
День 7							
Завтрак:	каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,10	192,00	88
	хлеб пшеничный	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13
	сыр	10	7,7	4,9	0	40	7
	кофейный напиток	180	2,85	3,05	19,08	116,00	395
	Итого:	410	17,96	19,12	51,48	416,00	
Второй завтрак:	сок фруктовый	100	0,90	0,00	18,18	76,00	53
	Итого:	100	0,9	0	18,18	76,00	
Обед							
салат	салат витаминный с растительным маслом	60	0,70	4,29	4,70	60,50	59
первое блюдо	суп перловый на мясокостном бульоне	200	1,80	4,80	8,90	182,60	42
второе блюдо	макаронные изделия отварные с маслом	120	5,50	4,20	26,40	110,30	25
	гуляш из говядины	70	9,20	7,00	1,90	103,20	26
	хлеб пшеничный	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13
	хлеб ржаной	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13
третье блюдо	компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00	241
	Итого:	670	20,03	27,69	77,92	673,60	
Подлив:	печенье	30	2,5	0,2	16,2	79	332,02
	кисель	180	0,2	0	38,8	125,9	264

		Итого:				210	2,7	0,2	55	204,9	
		Итого за седьмой день:				1390	41,59	47,01	202,58	1370,5	
День 8											
Завтрак:		каша рисовая молочная	200	5,80	8,80	29,30				229,70	6
		хлеб пшеничный	20	1,20	3,70	7,30				68,00	13
		сыр	10	7,7	4,9	0				40	7
		кофейный напиток	180	2,85	3,05	19,08				116,00	395
		Итого:	410	17,55	20,45	55,68				453,70	
Второй завтрак:		фрукты (яблоко)	100	0,45	0,00	10,30				44,50	66
		Итого:	100	0,45	0,00	10,30				44,50	
Обед:											
		салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	0,99	4,3	2,96				54,70	57
		суп рисовый на мясокостном бульоне	200	5,34	2,82	25,60				184,60	34
		каша перловая	150	4,40	4,20	31,31				183,00	29
		курица отварная	40	10,44	10,40	1,36				140,80	183
		хлеб пшеничный	20	1,20	3,70	7,30				68,00	13
		хлеб ржаной	20	1,20	3,70	7,30				68,00	13
		компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42				81,00	241
		Итого:	670	24,00	29,12	97,25				780,10	
Полдник:		печенье	30	2,5	0,2	16,2				79	332,02
		чай сладкий	180	0,07	0,02	15				60	264
		Итого:	210	2,57	0,22	31,2				139,00	
		Итого за восьмой день:				1390	44,57	49,79	194,43	1417,3	
День 9											
Завтрак:		каша ячневая молочная	200	7,23	6,67	39,54				246,87	88
		хлеб пшеничный	20	1,20	3,70	7,30				68,00	13
		сыр	10	7,7	4,9	0				40	7
		какао на молоке	180	3,78	3,26	15,55				107,00	397

<i>Второй завтрак:</i>		сок фруктовый	Итого:	410	19,91	18,53	62,39	461,87	
				100	0,90	0,00	18,18	76,00	53
			Итого:	100	0,9	0	18,18	76,00	
<i>Обед:</i>									
салат		салат из моркови с яблоком и растительным маслом		60	0,66	3,3	6,90	58,00	60
первое блюдо		пиш со свежей капустой на мясорастительном бульоне		200	1,40	3,90	6,78	67,80	56
второе блюдо		каша гречневая рассыпчатая		150	4,40	4,20	31,31	183,00	27
		гуляш из говядины		70	9,20	7,00	1,90	103,20	26
		хлеб пшеничный		20	1,20	3,70	7,30	68,00	13
		хлеб ржаной		20	1,20	3,70	7,30	68,00	13
третье блюдо		компот из сухофруктов		180	0,43	0,00	21,42	81,00	241
			Итого:	700	18,49	25,80	82,91	629,00	
<i>Полдник:</i>		трешшок из дрожжевого теста		70	5,3	4,75	29,5	183,3	417
		чай сладкий		180	0,07	0,02	15	60	264
			Итого:	250	5,37	4,77	44,5	243,3	
			<i>Ничего за десертный день:</i>	1460	44,67	49,098	207,98	1410,17	
<i>День 10</i>									
<i>Завтрак:</i>		каша пшеничная молочная		200	7,44	8,07	35,28	243,92	4
		хлеб пшеничный		20	1,20	3,70	7,30	68,00	13
		сыр		10	7,7	4,9	0	40	7
		кофейный напиток		180	2,85	3,05	19,08	116,00	395
			Итого:	410	19,19	19,72	61,66	467,92	
<i>Второй завтрак:</i>		фрукты (яблоко)		100	0,45	0,00	10,30	44,50	66
			Итого:	100	0,45	0,00	10,30	44,50	
<i>Обед:</i>									
		салат витаминный с растительным маслом		60	0,70	4,29	4,70	60,50	59

первое блюдо	суп картофельный с греченой крупой	200	1,70	2,30	11,40	73,20	80
второе блюдо	макаронные изделия отварные с маслом	130	5,50	4,20	26,40	165,50	25
	рыба тушеная в томате с овощами	80	6,70	3,47	34,65	81,00	144
	хлеб пшеничный	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13
	хлеб ржаной	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13
третье блюдо	компот из сухофруктов	180	0,43	0,00	21,42	81,00	241
	Итого:	690	17,43	21,66	113,17	597,20	
Полдник:	гребешок из дрожжевого теста с повидлом	70	5,3	4,75	29,5	183,3	417
	чай сладкий	180	0,07	0,02	15	60	264
	Итого:	250	5,37	4,77	44,5	243,3	
	Итого за десятиый день:	1450	42,44	46,15	229,63	1352,92	
ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		14290	420,14	473,842	2056,52	14020,75	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ:		1429	42,014	47,3842	205,652	1402,075	