

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чапаевская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю

Директор школы

М.В. Раут



Примерное десятидневное меню дошкольной группы МБОУ Чапаевская ООШ

на 2024-2025 уч.г.

(весна - лето)

Прием 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	икра морковная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	54
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:		670	34,17	20,46	72,23	599,60	
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	
Итого за первый день:		1520	50,39	36,98	234,86	1432,81	
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
Итого:		100	0,45	0,00	10,30	44,50	

[illegible]

Итого:		710	21,03	22,19	132,28	720,80	
<i>Полдник:</i>	пирожок печёный 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:		1560	39,38	42,28	227,08	1509,22	
День 4							
<i>Завтрак:</i>	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							
	икра морковная	50	0,45	2,35	2,96	34,8	54
	первое блюдо	200	1,60	4,00	11,28	87,80	58
	второе блюдо	210	3,00	4,00	11,60	101,00	34
	рагу овощное с мясом	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13
	хлеб пшеничный	20	1,20	3,70	7,30	68,00	13
	хлеб ржаной	180	0,43	0,00	21,42	81,00	241
	компот из сухофруктов	680	7,88	17,75	61,86	440,60	
<i>Полдник:</i>	булка домашняя	80	4,37	7,07	36,8	228	48
	кисель	180	0,2	0	38,8	125,9	264
	Итого:	260	4,37	7,07	36,80	308,00	
Итого за четвертый день:		1550	37,82	48,94	191,42	1433,55	
День 5							
<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	
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 из репчатого лука	60	0,80	3,8	4,70	55,20	58
	первое блюдо	200	1,85	6,19	12,34	112,47	44
	второе блюдо	200	13,30	8,50	18,80	205,00	22
	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:	680	18,78	25,89	71,86	589,67	
Полдник:	оладьи их творога	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 пятый день:		1540	49,6	50,49	192,94	1393,42	
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
	какао на молоке	180	3,78	3,26	15,55	107,00	416
	Итого:	200	4,98	6,958	22,85	175	
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							
	икра свекольная	50	0,454	2,35	2,96	34,8	54
	первое блюдо	200	11,20	11,70	22,75	188,48	41
	второе блюдо	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:		620	17,48	26,31	75,87	552,93	
Полдник:	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:			1480	39,22	48,54	172,81	1386,99	
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
Второй завтрак:	сок фруктовый		100	0,90	0,00	18,18	76,00	53
	Итого:		410	17,96	19,12	51,48	416,00	
Обед								
	салат из репчатого лука		60	0,80	3,8	4,70	55,20	58
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	20,13	27,2	77,92	668,30	
Полдник:	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:			1490	42,14	46,52	212,88	1409,7	
День 8								
Завтрак:	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
Второй завтрак:	Итого:		410	19,19	19,72	61,66	467,92	
	фрукты (яблоко)		100	0,45	0,00	10,30	44,50	66
Обед:	Итого:		100	0,45	0,00	10,30	44,50	
салат	икра морковная		50	0,45	2,35	2,96	34,8	54
первое блюдо	суп рисовый на мясокостном бульоне		200	5,34	2,82	25,60	184,60	34
второе блюдо	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
третье блюдо	компот из сухофруктов		180	0,43	0,00	21,42	81,00	241
Полдник:	Итого:		660	23,46	27,17	97,25	760,20	
	печенье		30	2,5	0,2	16,2	79	332,02
	чай сладкий		180	0,07	0,02	15	60	264
Итого за восьмой день:	Итого:		210	2,57	0,22	31,2	139,00	
День 9			1480	46,67	44,85	217,47	1462,31	
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
Второй завтрак:	Итого:		410	19,91	18,53	62,39	461,87	
	сок фруктовый		100	0,90	0,00	18,18	76,00	53
Обед:	Итого:		100	0,90	0,00	18,18	76,00	
салат	икра свекольная		50	0,45	2,35	2,96	34,8	54

первое блюдо	щи со свежей капусты на мясокостном 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:	690	18,28	24,85	78,97	605,80	
Полдник:	гребешок 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	
Итого за девятый день:		1450	45,01	45,89	213,22	1386,97	
День 10							
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 репчатого лука	60	0,80	3,8	4,70	55,20	58
первое блюдо	суп картофельный с гречневой 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	17,53	21,17	113,17	591,90	
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 десятый день:		1440	41,7	46,39	241,83	1333,4	
ВСЕГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15230	434,64	458,6	2102,36	14299,8	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ:		1523	43,46	45,86	210,24	1429,98	