

МБОУ «Шаховская СОШ»

десятидневное меню

дошкольные группы

2023-2024 учебный год



 Руководитель *Т.А. Рыбачко*

 31.01.2023

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:								
	Каша «Дружба» (рисовая с пшениной) молочная со сливочным маслом	200	6,2	8,6	42,7	284,3		4
	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8		14
	Бутерброд с маслом и сыром (40/10/10)	60	7,8	8,9	18,5	164,9		11
	ИТОГО завтрак	460	16,24	19,6	86,23	568		
Обед:								
	Суп свекольный со сметаной	250	2,04	5	14,1	109,75		26/1
	Курица тушеная в томатном соусе	70	7,42	9,33	2,58	106		57
	Макаронные отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,4		40
	Овощная закуска- свекла ломтиком	50	0,96	3,04	4,18	46,95		61
	Компот из кураги и чернослива	200	10	0,06	35,2	110		15
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,08	128,64		8
	ИТОГО обед	780	29,45	19,26	106,74	658,74		
Полдник:								
	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		пром. изгот.
	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,33		55
	ИТОГО полдник	250	9,52	8,88	33,91	253,33		
Ужин:								
	Котлета рыбная	80	6,99	5,8	9,97	120,04		58
	Пюре картофельное	200	4,2	6,4	29,2	218		63
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58		12
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО ужин	600	21,69	16,06	83,82	482,89		
Итого за первый день:		2090	76,9	63,8	310,7	1962,96		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	200	17,12	15,7	36,85	308,6		5
	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56		16
	Бутерброд с маслом и сыром (40/10/10)	60	7,8	8,9	18,5	164,9		11
	ИТОГО завтрак	460	20,12	22,92	131,2	651,06		
Обед:	Борщ с курицей со сметаной	200	7,44	5,82	9,54	124,84		29
	Тефтели из говядины	80	8,8	13,06	9,66	191,33		36
	Соус	50	0,49	3,6	4,1	51,45		43
	Гарнир – гречка со сливочным маслом	150	3,23	5,22	34,74	223,2		41
	Овощная закуска-морковь кусочком	50	4	3,8	6,7	75,61		60
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92		17
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,08	128,64		8
	ИТОГО обед	790	28,64	32,98	110,02	887,07		
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		пром. изгот.
	Ряженка	200	10,44	9	15,12	194,4		56
	ИТОГО полдник	250	13,87	12,46	38,95	334,4		
Ужин:	Рагу овощное	200	1,89	5,97	15,77	124,44		65
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58		12
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		59
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО ужин	560	17,49	14,43	60,72	332,29		
Итого за второй день:		2060	80,12	82,79	340,89	2204,82		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	200	9,04	8,2	31,98	237,42		2/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8		14
	Бутерброд с маслом и сыром (40/10/10)	60	7,8	8,9	18,5	164,9		11
	ИТОГО завтрак	460	19,08	19,2	75,51	521,12		
Обед:	Суп гороховый со сметаной	200	9,38	5,87	12,3	173,48		28
	Жаркое по-домашнему	200	9,78	14,1	19,88	326,2		32
	Овощная закуска – огурец кусочком	60	0,42	0,06	1,14	6,78		62
	Компот из изюма и чернослива	200	10	0,06	35,2	110		15
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,08	128,64		8
	ИТОГО обед	720	33,26	21,37	93,6	745,1		
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		пром. изгот.
	Снежок	200	9,72	9	38,88	284,4		56
	ИТОГО полдник	250	13,15	12,46	62,71	424,4		
Ужин:	Рыба тушеная с овощами	100	14,35	5,03	6,02	146,2		38
	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,35	0,55	25,6	157,4		40
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58		12
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО ужин	570	30,2	9,44	76,27	448,45		
Итого за третий день:		2000	95,69	62,47	308,09	2139,07		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом	200	4,4	3,92	10,4	278,32		6
	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56		16
	Бутерброд с маслом и сыром (40/10/10)	60	7,8	8,9	18,5	164,9		11
	ИТОГО завтрак	460	16,82	16,84	72,7	620,78		
Обед:	Суп картофельный на кур бульоне со сметаной	250	2,35	2,83	16,63	101,25		67
	Овощная закуска – свекла ломтиком	50	0,96	3,04	4,18	46,95		61
	Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380		37
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92		17
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,08	128,64		8
	ИТОГО обед	760	25,79	25,83	99,55	748,84		
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		пром. изгот.
	Ряженка	200	10,44	9	15,12	194,4		56
	ИТОГО полдник	250	13,87	12,46	38,95	334,4		
Ужин:	Капуста тушеная в масле	200	3,4	8,64	17,3	284,7		68
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58		12
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	Яйцо порционное	40	5,1	4,6	0,3	63		59
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО ужин	560	19	44,64	62,25	492,55		
Итого за четвертый день:		2030	75,48	99,77	273,45	2196,57		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша рябчик	200	6,65	7,6	28,15	206,6		4/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8		14
	Бутерброд с маслом и сыром (40/10/10)	60	7,8	8,9	18,5	164,9		11
	ИТОГО завтрак	460	16,69	18,6	71,68	490,3		
Обед:	Суп фасолевый	200	9,38	5,86	9,78	152,56		28/1
	Сосиска отварная	80	5,23	6,48	11,5	139,21		35
	Пюре картофельное	200	4,2	6,4	29,2	218		63
	Закуска овощная – морковь кусочком	50	4	3,8	6,7	75,61		60
	Компот из изюма и кураги	200	10	0,06	35,2	110		15
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,08	128,64		8
	ИТОГО обед	790	36,49	23,88	117,46	824,02		
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		пром. изгот.
	Снежок	200	9,72	9	38,88	284,4		56
	ИТОГО полдник	250	13,15	12,46	62,71	424,4		
Ужин:	Запеканка из творога	150	27,84	18	32,4	279,6		44
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58		12
	Яйцо вареное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63		59
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО ужин	510	43,44	26,46	77,35	487,45		
Итого за пятый день:		2010	109,77	81,4	329,2	2226,17		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7			Б	Ж	У			
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом	200	4,4	3,92	10,4	278,32		6
	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56		16
	Бутерброд с маслом и сыром (40/10/10)	60	7,8	8,9	18,5	164,9		11
	ИТОГО завтрак	460	16,82	16,84	72,7	620,78		
Обед:	Рассольник со сметаной	200	12,6	25,6	11,9	125,5		30
	Котлета	70	9,84	8,02	7,16	139,13		36,1
	Соус	50	0,49	3,6	4,1	51,45		43
	Гарнир – гречка со сливочным маслом	150	3,23	5,22	34,74	223,2		41
	Овощная закуска - свекла кусочком	50	0,96	3,04	4,18	46,95		61
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92		17
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,08	128,64		8
	ИТОГО обед	780	31,8	46,96	107,36	806,87		
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		пром. изгот.
	Ряженка	200	10,44	9	15,12	194,4		56
	ИТОГО полдник	250	13,87	12,46	38,95	334,4		
Ужин:	Рагу из птицы	200	9,08	14,56	20,3	296,5		33
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58		12
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО ужин	520	19,58	18,42	64,95	441,35		
Итого за седьмой день:		2010	82,07	94,68	283,96	2203,4		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша геркулесовая с маслом	200	8,16	9,84	47,8	264		2
	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8		14
	Бутерброд с маслом и сыром (40/10/10)	60	7,8	8,9	18,5	164,9		11
	ИТОГО завтрак	460	18,2	20,84	91,33	547,7		
Обед:	Суп полевой с курицей со сметаной	200	8,54	9	21,8	202		25/2
	Картофель тушеный с говядиной	200	12,34	15,24	19,36	260,98		66
	Овощная закуска – морковь кусочком	50	4	3,8	6,7	75,61		60
	Компот из чернослива и сухофрукты	200	10	0,06	35,2	110		15
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,08	128,64		8
	ИТОГО обед	710	38,56	29,38	108,14	777,23		
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		пром. изгот.
	Снежок	200	9,72	9	38,88	284,4		56
	ИТОГО полдник	250	13,15	12,46	62,71	424,4		
Ужин:	Рыба по-польски	100	14	7,94	3,66	135,94		37/1
	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,35	0,55	25,6	209,9		40
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58		12
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО ужин	570	29,85	12,35	73,91	438,19		
Итого за восьмой день:		1990	99,76	75,03	336,09	2187,52		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	200	7,7	10	68,9	308,6		5
	Какао с молоком	200	4,62	4,02	43,8	177,56		16
	Бутерброд с маслом и сыром (40/10/10)	60	7,8	8,9	18,5	164,9		11
	ИТОГО завтрак	460	20,12	22,92	131,2	651,06		
Обед:	Щи на курином бульоне со сметаной	200	6,66	15,86	56,81	396,8		25/1
	Курица тушеная в томатном соусе	70	7,42	9,33	2,58	106		57
	Макаронны отварные	150	5,35	0,55	25,6	157,4		40
	Овощная закуска – огурец кусочком	60	0,42	0,06	1,14	6,78		62
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92		17
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,08	128,64		8
	ИТОГО обед	740	24,53	27,28	131,41	887,62		
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		пром. изгот.
	Ряженка	200	10,44	9	15,12	194,4		56
	ИТОГО полдник	250	13,87	12,46	38,95	334,4		
Ужин:	Капуста тушеная в масле	200	3,4	8,64	17,3	284,7		68
	Пюре картофельное	200	4,2	6,4	29,2	218		63
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58		12
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО ужин	720	18,1	18,9	91,15	731,7		
Итого за девятый день:		2170	76,62	81,56	392,71	2604,78		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом	200	9,38	13,09	27,96	314,28		1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,24	2,1	25,03	118,8		14
	Бутерброд с маслом и сыром (40/10/10)	60	7,8	8,9	18,5	164,9		11
	ИТОГО завтрак	460	19,42	24,09	71,49	597,98		
Обед:	Суп- лапша с курицей	200	6,61	3,56	12,46	128,04		27
	Пюре картофельное	200	4,2	6,4	29,2	218		63
	Биточки	70	9,84	8,02	7,16	139,13		36/1
	Овощная закуска- свекла ломтиком	50	0,96	3,04	4,18	46,95		61
	Компот из сухофруктов и кураги	200	10	0,06	35,2	110		15
	Хлеб пшеничный	60	3,68	1,28	25,08	128,64		8
	ИТОГО обед	780	35,29	22,36	113,28	770,76		
Полдник:	Кондитерское изделие	50	3,43	3,46	23,83	140		пром. изгот.
	Снежок	200	9,72	9	38,88	284,4		56
	ИТОГО полдник	250	13,15	12,46	62,71	424,4		
Ужин:	Плов рисовый с сухофруктами	100	2,2	6,8	33	203		44/1
	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26	58		12
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63		59
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО ужин	460	17,8	15,26	77,95	410,85		
Итого за десятый день:		1950	85,66	74,17	325,43	2203,99		