

МБОУ «Шаховская СОШ»
ДО детский сад «Журавлик»



Директор _____ Утверждаю
Г.А.Рыбалко
приказ № 7 от 10.01 2025г

Десятидневное меню для детей с 1,5 до 3 лет

с особыми потребностями в питании

на 2024-2025 учебный год

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 пшеничной) на воде и без масла	150	4,66	5,79	20,78	150,75		4.11
	Кофейный напиток (без молока)	150	2,85	2,41	14,36	91		42
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО завтрак	340	9,91	9	51,84	326,45		
Второй завтрак:	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,01	46		17
	ИТОГО второй завтрак	100	0,5	0,1	10,01	46		
Обед:	Суп свекольный без сметаны	180	1,74	3,56	9,62	77,6		26/1
	Курица тушеная в томатном соусе	65	6,89	8,85	2,4	97,43		57
	Макароны отварные (без масла)	120	5,35	0,55	25,6	157,4		40
	Овощная закуска- свекла ломтиком	30	0,96	3,04	4,18	46,95		61
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57		44.1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО обед	585	17,57	16,81	76,78	537,65		
Полдник:	Бутерброд с джемом или повидлом (30/10)	40	2,03	3,21	11,34	127		10.4
	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,01	46		17
	ИТОГО полдник	140	2,53	3,31	21,35	173		
Ужин:	Отварное яйцо	150	14,01	13,30	1,86	207,48		69
	Салат витаминный		0,9	2,7	26,3	52,9		22
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО ужин	350	16,17	16,6	55,97	341,12		
Итого за первый день:		1515	46,68	45,82	215,95	1424,22		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 2			Б	Ж	У			2.11	
Завтрак:	Каша молочная ячневая на воде и без масла	150	9,04	8,2	31,98	237,42		43.1	
	Какао (без молока)	150	3,67	3,19	15,82	107		8	
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85			
	ИТОГО завтрак	340	15,05	16,99	64,72	476,02		42	
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44			
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		29	
Обед:	Борщ с курицей без сметаны	150	7,44	5,82	9,54	124,84		36	
	Куриная котлета	50	8,8	13,06	9,66	191,33		43	
	Соус	30	0,49	3,6	4,1	51,45		4,31	
	Гарнир – гречка со сливочным маслом	110	5,73	4,06	25,76	162		1.22	
	Овощная закуска-морковь кусочком	30	0,77	2,43	3,34	37,56		40.1	
	Кисель из концентрата	150	0,4	0,018	25,24	102,72		8	
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7			
	ИТОГО обед	570	26,03	29,79	94,34	755,6		10.4	
	Полдник:	Бутерброд с джемом или повидлом (30/10)	40	2,03	3,21	11,34	127		56.1
		Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41		
	ИТОГО полдник	200	3,55	3,48	34,03	181		70	
Ужин:	Макароны отварные без масла и сыра	150	3,29	10,01	22,71	218		41.1	
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89		8	
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		59	
	Яйцо порционное	20	1,05	0,95	0,05	24,8			
	ИТОГО ужин	340	5,6	11,38	40,57	323,54			
Итого за второй день:		1550	50,63	62,04	243,96	1780,16			

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3			Б	Ж	У			10.1
Завтрак:	Каша молочная пшеничная на воде и без масла	150	7,57	6,43	25,22	186,49		42
	Кофейный напиток (без молока)	150	2,85	2,41	14,36	91		10.4
	Бутерброд с джемом или повидлом (30/10)	40	2,03	3,21	11,34	127		
	ИТОГО завтрак	340	12,45	12,05	50,92	404,49		
Второй завтрак:	Сок яблочный	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
Обед:	Суп гороховый без сметаны	150	3,29	3,07	9,79	81		2.5
	Рыба тушеная с овощами (без молока)	60	14.35	5.03	6.02	146.2		38
	Рис отварной без масла	120	3,7	4,8	36,5	203,5		32.1
	Овощная закуска – огурец кусочком	40	0,42	0,06	1,14	6,78		62
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57		44.1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО обед	560	24,39	13,77	88,43	595,75		
Полдник:	Бутерброд с джемом или повидлом (30/10)	40	2,03	3,21	11,34	127		10.4
	Напиток шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79		53
	ИТОГО полдник	200	4,25	6,51	45,63	258		
Ужин:	Жаркое по-домашнему без масла	150	7,33	12,3	14,91	284		32
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО ужин	320	8,59	12,72	32,72	364,74		
Итого за третий день:		1520	50,08	45,45	228	1666,98		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4			Б	Ж	У			1
Завтрак:	Каша молочная пшеничная на воде и без масла	200	5,63	8,8	72,4	314,28		
	Какао (без молока)	150	3,67	3,19	15,82	107		43.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО завтрак	340	13,25	17,2	54,56	434		
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
Обед:	Суп картофельный с крупой на кур бульоне без сметаны	150	2,18	2,84	14,29	91,5		16.1
	Овощная закуска – свекла ломтиком	40	0,77	2,43	3,34	37,56		1.22
	Капуста тушеная с мясом без масла	150	14,29	11,71	9,73	201		68.1
	Кисель из концентрата	150	0,4	0,02	25,24	102,72		40.1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО обед	530	20,04	17,8	69,3	518,48		
Полдник:	Бутерброд с джемом или повидлом (30/10)	40	2,03	3,21	11,34	127		10.4
	Сок яблочный	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО полдник	200	8,97	8,34	32,9	242		
Ужин:	Суп из рыбной консервы	180	6,88	9,23	14,32	192,29		25
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	Яйцо порционное	20	1,05	0,95	0,05	24,8		59
	ИТОГО ужин	350	8,14	9,65	32,13	273,03		
Итого за четвертый день:		2030	79,93	68,02	273,45	1511,51		

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 без молока и масла	150	6,2	7,1	26,2	192,8		4.1
	Кофейный напиток без молока	150	2,85	2,41	14,36	91		42
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО завтрак	340	11,39	15,11	57,48	415,4		
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
Обед:	Суп фасолевый без сметаны	150	4,09	4,28	23,91	102,6		6.2
	Пюре картофельное на воде и без масла	120	2,44	3,84	16,34	110,4		3,11
	Овощная закуска- огурец соленный	45	0,38	0,07	1,61	8,05		1.25
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57		44.1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО обед	565	14,77	15,48	88,34	518,63		
Полдник:	Бутерброд с джемом или повидлом (30/10)	40	2,03	3,21	11,34	127		10.4
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41		56.1
	ИТОГО полдник	200	3,55	3,48	34,03	181		
Ужин:	Макароны отварные без масла	120	5,35	0,55	25,6	157,4		40
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО ужин	300	14,06	11,92	48,94	424,01		
Итого за пятый день:		1505	44,17	46,39	239,09	1692,6		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак:	Каша манная на воде и без масла	150	2,27	1,23	16,23	197,11		3
	Какао (без молока)	150	3,67	3,19	15,82	107		43.1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО завтрак	340	8,34	11,92	47,25	449,11		
Второй завтрак:	Сок яблочный	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
Обед:	Суп рисовый без сметаны	150	1,68	3,53	7,34	68,18		29.1
	Макароньы отварные без масла	120	5,35	0,55	25,6	157,4		40
	Курица тушеная в томатном соусе	60	6,89	8,85	2,4	97,43		57
	Овощная закуска – морковь кусочком	30	3	2,9	5,02	50		60
	Кисель из концентрата	150	0,4	0,02	25,24	102,72		40.1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО обед	550	19,72	16,65	82,3	561,43		
Полдник:	Бутерброд с джемом или повидлом (30/10)	40	2,03	3,21	11,34	127		10.4
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41		56.1
	ИТОГО полдник	200	3,55	3,48	34,03	181		
Ужин:	Макароньы отварные без масла	120	5,35	0,55	25,6	157,4		40
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО ужин	295	14,86	12,32	36,01	320,74		
	Итого за шестой день:	1485	46,87	44,77	209,89	1556,28		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша геркулесовая на воде без масла	150	6,12	7,38	35,60	198		2
	Какао (без молока)	150	3,67	3,19	15,82	107		43.1
	Бутерброд с джемом или повидлом (30/10)	40	2,03	3,21	11,34	127		10.4
	ИТОГО завтрак	440	11,82	13,78	62,76	432		
Второй завтрак:	Сок яблочный	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
Обед:	Суп полевой с курицей без сметаны	150	7,71	7,32	15,3	166,6		25/2
	Горошница	120	4,2	2,3	12,5	113		63.1
	Овощная закуска – огурец кусочком	30	0,42	0,06	1,14	6,78		62
	Кисель из концентрата	150	0,4	0,02	25,24	102,72		40.1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО обед	550	20,36	16,98	82,38	614,01		
Полдник:	Бутерброд с джемом или повидлом (30/10)	40	2,03	3,21	11,34	127		10.4
	Напиток шиповника	150	0,61	0,25	18,67	79		53
	ИТОГО полдник	200	4,25	6,51	45,63	258		
Ужин:	Картофель тушеный с курицей без масла	150	6,3	4,9	9,7	199,8		38.1
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО ужин	320	7,56	5,32	27,51	280,54		
Итого за восьмой день:		1610	40,29	44,89	251,88	1656,55		

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 на воде и без масла	150	7,18	6,51	23,54	182		3.1
	Кофейный напиток (без молока)	150	2,85	2,41	14,36	91		42
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО завтрак	340	12,37	14,52	54,82	404,6		
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
Обед:	Рассольник без сметаны	150	1,69	4,69	13,68	103,88		1.1
	Котлета куриная	60	9,84	8,02	7,16	139,13		36,1
	Соус	30	0,49	3,6	4,1	51,45		43
	Гарнир – гречка без масла	110	5,73	4,06	25,76	162		4,31
	Овощная закуска – свекла ломтиком	40	0,77	2,43	3,34	37,56		1.22
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57		44.1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО обед	580	21,15	23,61	89,02	652,29		
Полдник:	Бутерброд с джемом или повидлом (30/10)	40	2,03	3,21	11,34	127		10.4
	Сок яблочный	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО полдник	200	3,55	3,48	24,85	181		
Ужин:	Плов рисовый с сухофруктами без масла	150	2,2	6,8	33,0	203		44/1
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	Яйцо порционное	20	5,1	4,6	0,3	63		59
	ИТОГО ужин	340	7,56	5,32	27,51	346,74		
Итого за седьмой день:		1540	45,03	47,33	206,5	1628,63		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								5
Завтрак:	Каша молочная рисовая на воде без масла	150	5,52	7,5	64,5	235,6		
	Какао без молока	150	3,67	3,19	15,82	107		43.1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО завтрак	340	11,53	16,29	97,24	474,2		
								42
Второй завтрак:	Сок яблочный	100	0,4	0,4	10,3	44		
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
								27
Обед:	Суп картофельный с вермишелью с курицей без сметаны	150	6,61	3,56	12,46	128,04		
	Пюре картофельное на воде и без масла	120	2,44	3,84	16,34	110,4		3,11
	Котлеты рыбные	60	10,59	6,47	4,17	117		37.1
	Овощная закуска- огурец соленный	30	0,38	0,07	1,61	8,05		1.25
	Кисель из концентрата	150	0,4	0,02	25,24	102,72		40.1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО обед	550	23,82	14,76	76,52	551,91		
Полдник:	Бутерброд с джемом или повидлом (30/10)	40	2,03	3,21	11,34	127		10.4
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41		56.1
	ИТОГО полдник	200	3,55	3,48	34,03	181		
Ужин:	Макароны отварные без масла	120	5,35	0,55	25,6	157,4		40
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО ужин	320	29,1	18,42	50,21	360,34		
Итого за десятый день:		1510	68,4	53,35	268,3	1611,45		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Каша молочная пшеничная на воде и без масла	150	4,02	6,6	53,6	235,71		1
	Кофейный напиток без молока	150	2,85	2,41	14,36	91		42
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО завтрак	340	9,27	16,51	83,16	472,51		
Второй завтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО второй завтрак	100	0,4	0,4	10,3	44		
Обед:	Щи на курином бульоне без сметны	150	2,95	4,8	6,87	94,49		7.1
	Плов из птицы без масла	150	14,5	13,86	25,09	285		37
	Овощная закуска – огурец кусочком	30	0,42	0,06	1,14	6,78		62
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57		44.1
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7		8
	ИТОГО обед	520	20,5	19,53	68,08	544,54		
Полдник:	Бутерброд с джемом или повидлом (30/10)	40	2,03	3,21	11,34	127		10.4
	Сок яблочный	100	0,4	0,4	10,3	44		42
	ИТОГО полдник	200	8,91	8,34	32,9	142		
Ужин:	Макароны отварные без масла	120	5,35	0,55	25,6	157,4		40
	Яйцо порционное	20	5,1	4,6	0,3	63		59
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,46	37,89		41.1
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,4	8,35	42,85		8
	ИТОГО ужин	320	8,96	7,33	40,84	265,74		
Итого за девятый день:		1480	48,04	52,11	235,28	1468,79		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ШАХОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"**, Рыбалко Галина Александровна, Директор

28.01.25 12:16 (MSK)

Сертификат C8CCD71C79308105559DEA8359DE483F