



Утверждаю:
Директор МОУ Глебовской ОШ ЯМР
Иванова А.Н.
Приказ №189 от 30.08.2022

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ГРУПП МОУ ГЛЕБОВСКАЯ ОШ ЯМР
С 10,5 ЧАСОВЫМ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕМ**

день	Время приема	Наименование блюда	Выход блюда 2-3 года	Пищевые вещества			Калорийность ккал	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Калорийность ккал	№ рецептуры
				Белки г	Жиры г	Углеводы г			Белки г	Жиры г	Углеводы г		
1 день	Завтрак	Вермишель отварная	120	4.68	4.92	25.008	166	150	5.85	6.15	31.26	207	317 сб.2011г
		Чай с сахаром	150	9	2.295	9.75	37	200	12	3.06	13	49	136
		Хлеб пшеничный	20	1.228	0.428	8.372	43	30	1.842	0.642	12.558	64	кулинарный рецепт №147Технологические карты Москва
		Сыр порционно	10	2.6	2.68	0	35	10	2.6	2.68	0	35	кулинарный рецепт №29
	Второй завтрак	Фрукт	100	1.5	0.1	21	89	100	1.5	0.1	21	89	
	Обед	Суп свекольник со сметаной	150	1,15	3,8	7,47	62	200	1,89	6,25	9,86	95	Сб ДОУ 2010
		Рис отварной	120	2.916	4.296	29.352	168	150	3.645	5.37	36.69	210	№315 сб.2011г
		Котлета из мяса	50	13.615	13.3	2.765	185	50	13.615	13.3	2.765	185	№65Сб 2004 г.
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	60	40	2,64	0,48	15,84	79	148,сб6
		Компот из смородины	150	0.45	0.15	12	51	200	0,6	0,2	16	68	415, сб2
	Полдник	Омлет натуральный	100	7.85	9.06	3.21	125	100	7.85	9.06	3.21	125	№79 сб5
		чай сладкий	150	9	2.295	9.75	37	200	12	3.06	13	49	136
		Огурец свежий	30	0,09	0	0,27	2	30	0,09	0	0,27	2	Блюда СПб для ДОУ
Итого за день			1080	54,56	43,58	119,827	1050	1360	64,62	50,52	141,45	1254	
2 день	Завтрак	Каша рисовая молочная	150	5.235	7.815	18.75	167	200	6.98	10.42	25	222	№66 сб.1
		Какао с молоком	150	3.15	2.715	12.96	89	200	4.2	3.62	17.28	119	№397 сб.1
		Хлеб пшеничный	20	1.228	0.428	8.372	43	30	1.842	0.642	12.558	65	Кулинарный рецепт №147Технологические карты Москва
		Масло порционно	10	0.067	8.267	0.067	75	10	0.067	8.267	0.067	75	№21сб.1
	Второй завтрак	Фрукт	100	0.2	0.3	8.0	37	100	0.2	0.3	8.0	37	
	Обед	Суп с мясными фрикадельками	150	3.975	3.105	9.27	81	200	5.3	4.14	12.36	108	83, сб1

		со сметаной											
		Макароны отварные	120	4.284	0.444	0.684	125.976	150	5.355	0.555	0.855	157	№19 сб.2
		Котлета рыбная	60	4.02	2.94	4.5	59.88	60	4.02	2.94	4.5	60	№239 сб.1
		Компот из кураги	150	0.78	0	20.22	80.58	200	1.04	0	26.96	107	№126 сб2
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	60	40	2,64	0,48	15,84	79	148,сб6
	Полдник	Булочка с джемом	60	4.23	6.768	22.848	169	60	4.23	6.768	22.848	169	№449 сб. 2
		Кисло-молочный напиток	150	4.35	3.75	6	75	200	5.8	5	8	100	№401, сб. 2
Итого за день			990	38,35	38,03	112,17	1156	1020	49,65	45,42	142,358	1450	
3 день	Завтрак	Каша гречневая молочная	150	3.75	6.15	22.725	161.25	200	5	8.2	30.3	215	№131 Сб.2004 г.
		Чай сладкий	150	9	2.295	9.75	36.96	200	12	3.06	13	49	136 сб1
		Хлеб пшеничный	20	1.228	0.428	8.372	42.886	30	1.842	0.642	12.558	64	кулинарный рецепт №147Технологические карты Москва
		Сыр порционно	10	2.6	2.68	0	35.2	10	2.6	2.68	0	35	кулинарный рецепт №29
	Второй завтрак	Фрукт											
	Обед	Суп вермишелевый со сметаной	150	1.35	3	6.75	59	200	1.8	4	9	78	№163 сб.2
		Рагу овощное с мясом	120	3	4.068	11.556	101	150	3.75	5.085	14.445	126	№59 сб1
		Чай сладкий	150	9	2.295	9.75	37	200	12	3.06	13	49	136 сб1
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,4	40	2,64	0,48	15,84	79	148,сб6
	Полдник	Запеканка из творога со сгущ.молоком	100	17.54	12.05	17.15	247	100	17.54	12.05	17.15	247	237, сб2
Морс-смородина		150	0.45	0.15	12	51	200	0,6	0,2	16	68	213, сб2	
Итого за день			1090	48,47	29	118,91	1154	1390	56,417	32,81	156,89	1452	
4 день	Завтрак	Каша геркулесовая	150	4.8	6.4	21.3	158	200	6.4	8.6	28.4	210	№231 сб.2
		Хлеб пшеничный.	20	1.228	0.428	8.372	43	30	1.842	0.642	12.558	64	кулинарный рецепт №147Технологические карты Москва

		Масло порционн.	10	0.067	8.267	0.067	75	10	0.067	8.267	0.067	75	№21сб.1	
		Кофейный напиток на молоке	150	3.435	3.78	16.125	109	200	4.58	5.04	21.5	145	№130 сб.2	
	Второй завтрак	Фрукт												
	Обед	Щи со сметаной	150	1.26	1.005	5.535	37	200	1.68	1.34	7.38	49	32, сб2	
		Плов с курой	120	12	11.088	20.076	228	150	15	13.86	25.095	285	304 сб.1	
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	60	40	2,64	0,48	15,84	79	148,сб6	
		Компот из смородины	150	9	2.295	9.75	37	200	12	3.06	13	49	136 сб1	
	Полдник	Ватрушка с творогом	70	7.336	7.63	23.177	201	70	7.336	7.63	23.177	201	140 сб1	
Чай сладкий		150	9	2.295	9.75	37	200	12	3.06	13	49	136 сб1		
Итого за день			1000	50,11	43,55	126,03	1157	1300	63,55	51,98	160,017	1453		
5 день	Завтрак	Каша пшеничная	150	5.07	7.815	19.395	169	200	6.76	10.42	25.86	225	№70, сб1	
		Хлеб пшеничный.	20	1.228	0.428	8.372	43	30	1.842	0.642	12.558	64	кулинарный рецепт №147Технологические карты Москва	
		Сыр порционн	10	2.6	2.68	0	35	10	2.6	2.68	0	35	кулинарный рецепт №29	
		Чай сладкий	150	9	2.295	9.75	37	200	12	3.06	13	49	136 сб1	
	Второй завтрак	Фрукт												
	Обед	Суп Рассольник со сметаной	150	2.535	1.425	9.18	71	200	3.38	1.9	12.24	94	34, сб1	
		Пюре картофельное	120	2.604	3.744	6.432	99	150	3.255	4.68	8.04	124	58, сб1	
		Котлета из мяса птицы	60	11.16	11.34	4.8	178.	60	11.16	11.34	4.8	178.	290, сб.1	
		Компот из с\ф	150	0.78	0	20.22	81	200	1.04	0	26.96	107	№126 сб2	
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	40	2,64	0,48	15,84	79	148,сб6	
	Полдник	Печенье	20	4.1	2.3	13.2	94	20	4.1	2.3	13.2	94	151, сб.1	
		Фрукт	100	0.2	0.3	8	37	100	0.2	0.3	8	37	Сб.2	
		Сок	150	0.75	0.15	15.15	69	200	1	0.2	20.2	92	134,сб.1	
	Итого за день			1110	42,01	32,84	126,38	1289	1410	49,98	38,00	160,70	1489	

Итого за 5 дней			5270	233.50	187	603,32	5769	6480	284,21	218,73	761,42	7258	
6 день	Завтрак	Каша пшеничная	150	6.81	7.77	30.135	218	200	9.08	10.36	40.18	290	№189, с62
		Хлеб пшеничный	20	1.228	0.428	8.372	43	30	1.842	0.642	12.558	64	кулинарный рецепт №147Технологические карты Москва
		сыр порционно	10	2.6	2.68	0	35	10	2.6	2.68	0	35	кулинарный рецепт №29
		Чай сладкий	150	9	2.295	9.75	37	200	12	3.06	13	49	136
	Второй завтрак	Фрукт сезонно											
	Обед	Борщ со сметаной	150	2.31	1.305	4.065	49	200	3.08	1.74	5.42	65	30, с6.1
		Гуляш из мяса	50	13.615	13.3	2.765	185	50	13.615	13.3	2.765	185	№65С6 2004 г.
		Рис отварной	120	2.916	4.296	29.352	168	150	3.645	5.37	36.69	210	№315 с6.2011г
		Компот из с/ф	150	0.78	0	20.22	81	200	1.04	0	26.96	107	№126 с62
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	40	2,64	0,48	15,84	79	148,с66
Полдник	Булочка домашняя	60	4.23	6.768	22.848	169	60	4.23	6.768	22.848	169	№449 с6. 2	
	Сок-напиток	150	0.75	0.15	15.15	69	200	1	0.2	20.2	92	134,с6.1	
Итого за день			960	39.59	36,45	133.29	1152	1230	47,41	40,36	167,88	1450	
7 день	Завтрак	Каша Дружба	150	4.74	7.635	19.755	167	200	6.32	10.18	26.34	223	68, с61
		Хлеб пшеничный	20	1.228	0.428	8.372	43	30	1.842	0.642	12.558	64	кулинарный рецепт №147Технологические карты Москва
		Масло порционно	10	0.067	8.267	0.067	75	10	0.067	8.267	0.067	75	№21с6.1
		Какао на молоке	150	3.15	2.715	12.96	89	200	4.2	3.62	17.28	119	№397 с6.1
	Второй завтрак	Фрукт											
	Обед	Суп гороховый	150	3.12	1.38	7.8	76	200	4.16	1.84	10.4	101	66, с63
		Пюре картофельное	120	2.604	3.744	6.432	99	150	3.255	4.68	8.04	124	58, с61
		Котлета рыбная	60	4.02	2.94	4.5	60	60	4.02	2.94	4.5	60	№239 с6.1
Чай сладкий		150	9	2.295	9.75	37	200	12	3.06	13	49	136	

		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	40	2,64	0,48	15,84	79	148,сб6
	Полдник	Вермишель отварная	120	4.68	4.92	25.008	166	150	5.85	6.15	31.26	207	317 сб.2011г
		Сыр порционно	10	6.4	11.1	0.75	129	50	6.4	11.1	0.75	129	
		Чай сладкий	150	9	2.295	9.75	37	200	12	3.06	13	49	136
Итого за день			1120	46,19	39,66	116,27	1099	1490	62.75	56,02	153,025	1425	
8 день	Завтрак	Запеканка из творога со сгущ. молоком	100/10	17.54	12.05	17.15	247	100/10	17.54	12.05	17.15	247	237, сб2
		Хлеб пшеничный	20	1.228	0.428	8.372	43	30	1.842	0.642	12.558	64	кулинарный рецепт №147Технологические карты Москва
		Сыр	10	2.6	2.68	0	35	10	2.6	2.68	0	35	кулинарный рецепт №29
		Чай сладкий	150	9	2.295	9.75	37	200	12	3.06	13	49	136
	Второй завтрак	Фрукт											
	Обед	Суп рыбный со сметаной	150	6.105	1.56	9.99	91	200	8.14	2.08	13.32	121	№44 сб1
		Печень по-строганновски	40	5.76	2.312	1.42	49	40	5.76	2.312	1.42	49	104, сб.1
		Греча отварная	120	6.84	5.784	32.94	216	150	8.55	7.23	41.175	271	67, сб.1
		Чай сладкий	150	9	2.295	9.75	37	200	12	3.06	13	49	136
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	40	2,64	0,48	15,84	79	148,сб6
	Полдник	Булочка домашняя	60	4.368	7.512	32.352	215	60	4.368	7.512	32.352	215	469,сб1
		Напиток кисло-молочный	150	4.35	3.75	6	75	200	5.8	5	8	100	№401, сб. 2
	Итого за день			1000	54,326	41,147	113,098	1234	1250	61,196	45,89	134,139	1465
9 день	Завтрак	Вермишель молочная	150	4.95	6.75	15.48	140	200	6.6	9	20.64	187	35, сб1
		Кофе на молоке	150	3.435	3.78	16.125	109	200	4.58	5.04	21.5	145	№130 сб.2
		Хлеб пшеничный	20	1.228	0.428	8.372	43	30	1.842	0.642	12.558	64	кулинарный рецепт №147Технологические карты Москва
		Масло порционно	10	0.067	8.267	0.067	75	10	0.067	8.267	0.067	75	№21сб.1
	Второй завтрак	Фрукт											
	Обед	Суп крестьянский	150	1.815	1.215	9.9	69	200	2.42	1.62	13.2	92	39, сб.1

		Жаркое по домашнему с курой	120	6.372	6.516	11.64	146	150	7.965	8.145	14.55	183	96, с6.1
		Компот из кураги	150	0.78	0	20.22	80.58	200	1.04	0	26.96	107	№126 с62
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59	40	2,64	0,48	15,84	79	148,с66
	Полдник	Творожная запеканка со сгущенным молоком	90	16.821	11.403	10.26	211	90	16.821	11.403	10.26	211	231, с6.1
		Чай сладкий	150	9	2.295	9.75	37	200	12	3.06	13	49	136
Итого за день			1020	54,668	43,309	103,224	1174	1320	66,94	50,717	134,615	1436	
10 день	Завтрак	Каша манная	150	4.5	6.15	21.975	161	200	6	8.2	29.3	215	132, С6.2004 г.
		Хлеб пшеничный	20	1.228	0.428	8.372	43	30	1.842	0.642	12.558	64	кулинарный рецепт №147Технологические карты Москва
		сыр порционно	10	2.6	2.68	0	35	10	2.6	2.68	0	35	кулинарный рецепт №29
		Чай сладкий	150	9	2.295	9.75	37	200	12	3.06	13	49	136
	Второй завтрак	Фрукт											
	Обед	Щи со сметаной	150	1.26	1.005	5.535	37	200	1.68	1.34	7.38	49	32, с62
		Макаронны отварные	120	4.284	0.444	0.684	125.976	150	5.355	0.555	0.855	157	№19 с6.2
		Котлета из мяса птицы	60	4.02	2.94	4.5	59.88	60	4.02	2.94	4.5	60	№239 с6.1
		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	60	40	2,64	0,48	15,84	79	148,с66
		Компот из смородины	150	0.45	0.15	12	51	200	0,6	0,2	16	68	415, с62
	Полдник	Сосиска в тесте	70	4.375	9.863	1.603	121	70	4.375	9.863	1.603	121	448, 1100 p
		Чай сладкий	150	9	2.295	9.75	37	200	12	3.06	13	49	136
Итого за день			1030	58,251	35,216	147,46	1149	1340	73,067	44,727	153,256	1457	
Итого за 5 дней			5130	253,03	196,214	613,34	5770	6630	311,36	237,71	742,92	7260	
Итого за 10 дней			10400	486,53	383,214	1216,66	11539	13110	595,57	456,44	1504,34	14518	