

«Утверждаю»
 Директор МОБУ Новобердяшская СОШ
 муниципального района Караидельский район РБ
 Сафиева Ф.М.
 «___» _____ 2020 г.



**Перспективное 10-дневное меню
 для организации питания детей в филиале МОБУ Новобердяшская СОШ Новобердяшский детский сад**

ДЕНЬ 1-й

	в возрасте с 1,5 до 3 лет				в возрасте с 3 до 7 лет					
	Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал	Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
завтрак										
Каша рисовая молочная со сл. маслом	150	4,03	5,6	26,4	163,4	200	5,1	6,6	32,61	210,1
Чай с сахаром	150	0,04	-	11,75	44,6	200	0,06	-	14,68	55,4
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,1	40	3,95	0,5	25,95	118
всего, ккал за завтрак					276,1					383,3
II завтрак										
Сок	150	0,45	0	24,02	93,36	200	0,56	0	30,03	116,7
обед										
Салат из моркови	40	0,6	1,6	4,4	34,4	60	0,9	2,4	6,6	51,6
Суп картофельный с макаронами	150	1,8	1,5	12,6	64	200	2,4	2	16,8	96
Гуляш из отварного мяса	40	5,48	2,6	1,6	52	45	7	3,25	2,4	65
С гречневым гарниром	120	6,96	6,24	34,08	223,2	150	8,7	7,8	42,6	279,0
Компот из сухофр.	150	0,45	-	23,55	93	200	0,6	-	31,4	124
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,1	40	3,95	0,5	25,95	118
всего, ккал за обед					534,7					733,6
Полдник										
Фрукты	100	0,33	-	8,6	40	100	0,33	-	8,6	40
Какао на пастер. молоке	150	2,1	2,4	18,5	100,3	200	2,8	3,2	24,7	132,8
Печенье	20	1,5	2,36	14,88	82,8	30	2,25	1,57	22,3	94,2
всего, ккал за полдник					222,11					266

ДЕНЬ 1-ЫЙ

		Выход (гр)					Выход (гр)						
		белки	жиры	углеводы	ккал			белки	жиры	углеводы	ккал		
Завтрак													
Каша овсяная на пастериз.молоке со слив. маслом Кофейный напиток Хлеб всего, ккал за завтрак	150	2,4	7,3	11,1	120,5	200	3,3	9,6	14,76	160,2			
	150	1,2	2,7	21,2	114	200	2,5	3,6	28,7	152			
	30	2,49	0,39	14,43	68,1	40	3,95	0,5	25,95	118			
					302,6						430,2		
II завтрак													
Молоко	150	4,09	4,62	6,42	82,31	200	5,45	6,16	8,55	109,75			
Обед													
Винегрет	40	0,5	4,06	3,33	51,7	60	0,76	6,08	5,0	77,6			
Рассольник	150	1,8	2,7	12	81	200	2,4	3,6	16	108			
Котлета	55	8,75	7,9	8,8	125,4	75	11,9	10,75	12,0	170,5			
Картофельное пюре	120	2,52	5,44	17,52	131,2	150	3,15	6,8	21,9	164			
Кисель «Валетек»	150	0,45	-	23,55	93	200	0,6	-	31,4	124			
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,1	40	3,95	0,5	25,95	118			
всего, ккал за обед					550,4					762,1			
Полдник													
Чай с сахаром	150	0,04	-	11,75	44,6	200	0,06	-	14,68	55,4			
Булочка	60	4,2	2,9	26,6	140,3	90	6,2	4,3	39,8	210			
всего, ккал за полдник					184,9					265,4			

2

		Выход		белки	жиры	углеводы	ккал		Выход		белки	жиры	углеводы	ккал	
Завтрак															
Плов с изюмом		150		3,7	15	41,4	316		200	5	20	55	420		
Кисель		150		1,02	-	21,75	87,14		200	1,36	-	29,02	116,19		
Хлеб		30		2,49	0,39	14,43	68,1		40	3,95	0,5	25,95	118		
всего, ккал за завтрак							471,24						654,19		
II завтрак															
Напиток «Валетек»		150		-	-	17,8	71,4		200	-	-	18,6	73		
Обед															
Салат из свеклы с яблоками		40		0,6	1,2	4,2	29,6		60	0,9	1,8	6,3	44,4		
Суп картофельный с крупой со сметаной		155		1,65	2,8	10,24	77,5		200	2,3	4,4	14,9	110,2		
Овощное рагу с мясом		150		13,3	7,3	16,2	185		200	17,6	9,7	21,5	246		
Хлеб		30		2,49	0,39	14,43	68,1		40	3,95	0,5	25,95	118		
Компот из сухофрук.		150		0,45	-	23,55	93		200	0,6	-	31,4	124		
всего, ккал за обед							453,2						642,6		
Полдник															
Молоко (пастер., прокип.)		150		4,2	4,8	7,05	92,8		200	5,6	6,4	9,4	116		
Пряник		20		1,5	2,36	14,85	82,8		30	2,25	1,57	22,3	94,2		
всего, ккал за полдник							175,6						205,8		

	Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал	Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
Завтрак										
Омлет натуральный	60	6,0	10,1	1,1	118,6	90	9,0	15,1	1,65	177,9
Витаминный напиток «Золотой шар»	150	-	-	14,4	56,25	200	-	-	19,2	75,0
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,1	40	3,95	0,5	25,95	118
всего, ккал за завтрак					242,95					370,9

II завтрак

Кефир	150	4,94	0,08	6,37	44,64	200	5,64	0,09	7,28	51,02
обед										
Салат из моркови	40	0,6	1,6	4,4	34,4	60	0,9	2,4	6,6	51,6
Борщ	150	1,2	3,15	7,8	63	200	1,6	4,2	10,4	84
Жаркое по-домашнему	150	13,3	7,3	16,1	184	200	17,7	9,7	21,4	244,7
Кисель	150	1,02	-	21,75	87,14	200	1,36	-	29,02	116,19
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,1	40	3,95	0,5	25,95	118
всего, ккал за обед					436,64					614,49

ПОЛДНИК

Ватрушка	37,5	4,75	3,45	17,1	113,5	75	9,5	6,9	34,2	227
Чай с сахаром	150	0,04	-	11,75	44,6	200	0,06	-	14,68	55,4
всего, ккал за полдник					158,1					282,4

ДЕНЬ 4-БИ

	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал
завтрак										
Суп молочный вермишелевый	150	4,2	4,8	19,9	84	200	5,6	6,4	19,8	112
Чай с сахаром	150	0,04	-	11,75	44,6	200	0,06	-	14,68	55,4
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,1	40	3,95	0,5	25,95	118
всего, ккал за завтрак					196,7					285,4
II завтрак										
Кисель «Валетек»	150	-	-	17,6	71,3	200	-	-	18,4	73,6
обед										
Винегрет	40	0,5	4,06	3,33	51,7	60	0,76	6,08	5,0	77,6
Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,7	3,4	13,3	99,4	200	4,9	4,5	17,8	132,4
Голубцы ленивые	180	16,8	17,1	12,6	271,8	200	18,4	18,8	13,8	298,9
Компот из сухофрук.	150	0,45	-	23,55	93	200	0,6	-	31,4	124
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,1	40	3,95	0,5	25,95	118
всего, ккал за обед					584					750,9
полдник										
Вафли	20	0,64	0,56	16,02	68,4	30	0,96	0,84	24,3	102
Чай с сахаром	150	0,04	-	11,75	44,6	200	0,06	-	14,68	55,4
Фрукты	100	0,33	-	8,6	40	100	0,33	-	8,6	40
всего, ккал за полдник					153					207,4

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	Выход (гр)					Выход (гр)					Выход (гр)				
	белки	жиры	углеводы	ккал	Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал	Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал	Выход (гр)
завтрак															
Каша гречневая со сл.маслом	5,97	6,17	26,41	185,1	150/4	7,94	8,21	35,13	246,17	200/5	7,94	8,21	35,13	246,17	200/5
Кисель	1,02	-	21,75	87,14	150	1,36	-	29,02	116,19	200	1,36	-	29,02	116,19	200
Хлеб	2,49	0,39	14,43	68,1	30	3,95	0,5	25,95	118	40	3,95	0,5	25,95	118	40
всего, ккал за завтрак				340,34					480,36						
II завтрак															
Кефир	4,94	0,08	6,37	44,64	150	5,64	0,09	7,28	51,02	200	5,64	0,09	7,28	51,02	200
обед															
Салат из моркови	0,6	1,6	4,4	34,4	40	0,9	2,4	6,6	51,6	60	0,9	2,4	6,6	51,6	60
Суп крестьянский	1,5	2,66	8,55	69	150	2	4,2	11,4	92	200	2	4,2	11,4	92	200
Тефтели	8,3	9,8	7,9	154	60	18,2	21,6	17,3	238,8	110	18,2	21,6	17,3	238,8	110
Макароны отварные	4,24	4,96	28,24	176,8	120	5,3	6,2	35,3	221	150	5,3	6,2	35,3	221	150
Компот из сухофрук.	0,45	-	23,55	93	150	0,6	-	31,4	124	200	0,6	-	31,4	124	200
Хлеб	2,49	0,39	14,43	68,1	30	3,95	0,5	25,95	118	40	3,95	0,5	25,95	118	40
всего, ккал за обед				595,3					845,4						
полдник															
Вак-беляш	7,0	9,4	38,1	224	175	7,0	9,4	38,1	224	175	7,0	9,4	38,1	224	175
Чай с сахаром	0,04	-	11,75	44,6	150	0,06	-	14,68	55,4	200	0,06	-	14,68	55,4	200
всего, ккал за полдник				268,6					279,4						

	Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал	Выход (гр)	белки	жиры	углеводы	ккал
завтрак										
Пудинг рисовый	150	6,8	10,9	47,7	316	200	9	14,5	63,4	421
Чай с сахаром	150	0,04	-	11,75	44,6	200	0,06	-	14,68	55,4
всего, ккал за завтрак					360,6					476,4
II завтрак										
Кисель «Валетек»	150	-	-	17,6	71,3	200	-	-	18,4	73,6
обед										
Салат из свеклы с яблоками	40	0,6	1,2	4,2	29,6	60	0,9	1,8	6,3	44,4
Рассольник	150	11,8	2,7	12	81	200	2,4	3,6	16	108
Рыба припущенная	60	9,7	0,6	3,2	44,7	80	12,9	0,8	0,8	59,5
Гарнир перловый	120	6,96	6,24	34,08	223,2	150	8,7	7,8	42,6	279
Компот из сухофрук.	150	0,45	-	23,55	93	200	0,6	-	31,4	124
Хлеб	30	2,49	0,39	14,43	68,1	40	3,95	0,5	25,95	118
всего, ккал за обед					539,6					732,9
полдник										
Шанежка наливная	150	4,9	4,5	25,1	147,37	70	4,65	4,29	28,19	171,93
Сок фруктовый	150	0,45	-	25,2	97,6	200	0,6	-	33,6	130
всего, ккал за полдник					244,97					301,93