

«Утверждаю»

Директор школы МБОУ СОШ с. Кужбахты

Мухаметдинова А.Р.

Примерное 10 – ти дневное меню для организации горячего питания воспитанников дошкольной группы МБОУ СОШ с.Кужбахты

1 день

№ рецепта	Завтрак	До 3-х лет	Старше 3-х лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
194	Каша молочная манная	0,150	0,200	5	7,8	23,4	253
ХЛЕБ ПШЕН	Хлеб с маслом	0,030/10	0,040/10	2,4	7,5	36,99	47,6
283	Чай с молоком	0,150	0,200	1,4	1,1	11,3	59
	II-ЗАВТРАК	сок	сок	1	0,2	20,2	4
	ОБЕД						
19	Суп щи из св.капусты	0,150	0,200	2,2	2,1	8,7	60
302	Гречка отварная	0,150	0,200	11,2	7	46,2	296
94	ПОДЛИВ ИЗ ФАРША	0,040	0,050	12,1	8,6	10,3	168
ХЛЕБ ПШЕН	Хлеб	0,030	0,040	1,58	0,2	9,66	47,6
300	Кисель	0,150	0,200	0	0	13,20	137
	ПОЛДНИК						
283	Чай с молоком	0,150	0,200	1,4	1,1	11,3	59
	печенье	0,030	0,040	4	0,8	36,8	44
ХЛЕБ	хлеб	0,030	0,040	1,58	0,2	9,66	47,6

2 день

№ рецепта	Завтрак	До 3-х лет	Старш е 3-х лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность, ккал
198	Каша молочная артек	0,150	0,200	5,6	6,6	26,4	198
ХЛЕБ ПШЕН	Хлеб с повидл.	0,030/ 10	0,040/ 10	2,4	8,6	14,66	146
283	Чай с молоком	0,150	0,200	1,4	1,1	11,3	59
277	II-ЗАВТРАК сок	0,150	0,200				
	ОБЕД						
52	Суп молочная с вермшель	0,150	0,200	1,4	4,5	6,8	73
113	Плов мясной	0,150	0,200	20,8	20,2	30,8	392
ХЛЕБ ПШЕН	Хлеб	0,030	0,040	1,58	0,2	9,66	47,6
300	Кисель	0,150	0,200	0	0	20	76
	ПОЛДНИК						
283	Чай с молоком	0,150	0,200	1,4	1,1	11,3	59
227	Каша молочная пшено	0,110	0,120	5,6	6,7	27,4	200
ХЛЕБ ПШЕН	хлеб	0,030	0,040	1,58	0,2	9,66	47,6

3 день

№ рецепта	Завтрак	До 3-х лет	Старше 3-х лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
183	Каша молочная ячневая	0,150	0,200	5,7	7,8	39,8	253
ХЛЕБ ПШЕН	Хлеб с маслом	0,030	0,040	2,4	7,5	36,9	222
	Чай с молоком	0,150	0,200	1,4	1,1	11,3	59
283	II-ЗАВТРАК	груша					
	ОБЕД						
52	Суп с крупой	0,150	0,200	1,4	4,5	6,8	73
175	Макарона отварная	0,150	0,200	11,2	7	46,2	296
82	Тефтели из говядины	0,040	0,050	12,1	8,6	10,3	168
ХЛЕБ ПШЕН	Хлеб	0,030	0,040	1,58	0,2	9,66	47,6
	Какао с молоком	0,150	0,200	0,9	0,05	23,09	93
302	ПОЛДНИК						
283	Чай с молоком	0,150	0,200	1,4	1,1	11,3	59
222	булочки	0,150	0,200	1,7	7,3	6,2	54

4 день

№ рецепта	Завтрак	До 3-х лет	Старше 3-х лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность, ккал
198	Каша молочная рисовая	0,150	0,200	5,6	6,6	26,4	187
ХЛЕБ ПШЕН	Хлеб с повидл	0,030/0,0 5	0,040/0, 05	9,7	9,9	30,8	254
283	Чай с молоком	0,150	0,200	1,4	1,1	11,3	59
	II-ЗАВТРАК	сок	сок				
	ОБЕД						
62	Суп горох	0,150	0,200	6,1	3,5	23,8	153
120	Рагу овощное с фаршем	0,150	0,200	16,10	19,00	16,30	301
ХЛЕБ ПШЕН	Хлеб	0,030	0,040	1,58	0,2	9,66	47,6
300	Кисель	0,150	0,200	3,6	3,3	13,7	100
	ПОЛДНИК						
283	Чай с молоком	0,150	0,200	1,4	1,1	11,3	59
198	Салат из св.капусты	0,150	0,200	5,6	6,6	26,4	187
ХЛЕБ ПШЕН	хлеб	0,030	0,040	1,58	0,2	9,66	47,6

5 день

№ рецепта	Завтрак	До 3-х лет	Старше 3-х лет	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность, ккал
194	Каша молочная пшеничная	0,150	0,200	7,4	8	36,5	241
4	Хлеб с сыром	0,030	0,040	2,4	7,5	36,9	222
283	Чай с молоком	0,150	0,200	1,4	1,1	11,3	59
	II-ЗАВТРАК	сок	сок				
	ОБЕД						
52	Суп борщ	0,150	0,200	1,4	4,5	6,8	73
215	Гречка отварная	0,150	0,200	5,5	4,2	33,3	196
94	Подлив из фарша	0,040	0,050	19,5	19,5	3,8	268
ХЛЕБ ПШЕН	Хлеб	0,030	0,040	1,58	0,2	9,66	47,6
292	Компот из сухофруктов	0,150	0,200	0,9	0,05	20,06	89
	ПОЛДНИК						
283	Чай с молоком	0,150	0,200	1,4	1,1	11,3	59
198	Плов фруктовый	0,150	0,200	5,6	6,6	26,4	187
ХЛЕБ ПШЕН	Хлеб	0,030	0,040	1,58	0,2	9,66	47,6

6 день

№ рецепта	Завтрак	До 3-х лет	Старше 3-х лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
194	Каша молочная манная	0,150	0,200	5	7,8	23,4	253
ХЛЕБ ПШЕН	Хлеб с маслом	0,030/10	0,040/10	2,4	7,5	36,99	47,6
283	Чай с молоком	0,150	0,200	1,4	1,1	11,3	59
	II-ЗАВТРАК	сок	сок	1	0,2	20,2	4
	ОБЕД						
19	Суп щи из св.капусты	0,150	0,200	2,2	2,1	8,7	60
302	Гречка отварная	0,150	0,200	11,2	7	46,2	296
94	ПОДЛИВ ИЗ ФАРША	0,040	0,050	12,1	8,6	10,3	168
ХЛЕБ ПШЕН	Хлеб	0,030	0,040	1,58	0,2	9,66	47,6
300	Кисель	0,150	0,200	0	0	13,20	137
	ПОЛДНИК						
283	Чай с молоком	0,150	0,200	1,4	1,1	11,3	59
	печенье	0,030	0,040	4	0,8	36,8	44
ХЛЕБ ПШЕН	хлеб	0,030	0,040	1,58	0,2	9,66	47,6

7 день

№ рецепта	Завтрак	До 3-х лет	Старше 3-х лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
198	Каша молочная артек	0,150	0,200	5,6	6,6	26,4	198
ХЛЕБ ПШЕН	Хлеб с повидл.	0,030/10	0,040/10	2,4	8,6	14,66	146
283	Чай с молоком	0,150	0,200	1,4	1,1	11,3	59
277	II-ЗАВТРАК сок	0,150	0,200				
	ОБЕД						
52	Суп молочная с вермшель	0,150	0,200	1,4	4,5	6,8	73
113	Плов мясной	0,150	0,200	20,8	20,2	30,8	392
ХЛЕБ ПШЕН	Хлеб	0,030	0,040	1,58	0,2	9,66	47,6
300	Кисель	0,150	0,200	0	0	20	76
	ПОЛДНИК						
283	Чай с молоком	0,150	0,200	1,4	1,1	11,3	59
227	Каша молочная пшено	0,110	0,120	5,6	6,7	27,4	200
ХЛЕБ ПШЕН	хлеб	0,030	0,040	1,58	0,2	9,66	47,6

8 день

№ рецепта	Завтрак	До 3-х лет	Старш е 3-х лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность, ккал
183	Каша молочная ячневая	0,150	0,200	5,7	7,8	39,8	253
ХЛЕБ ПШЕН	Хлеб с маслом	0,030	0,040	2,4	7,5	36,9	222
	Чай с молоком	0,150	0,200	1,4	1,1	11,3	59
	II-ЗАВТРАК	груша					
	ОБЕД						
52	Суп с крупой	0,150	0,200	1,4	4,5	6,8	73
175	Макарона отварная	0,150	0,200	11,2	7	46,2	296
82	Тефтели из говядины	0,040	0,050	12,1	8,6	10,3	168
ХЛЕБ ПШЕН	Хлеб	0,030	0,040	1,58	0,2	9,66	47,6
	Какао с молоком	0,150	0,200	0,9	0,05	23,09	93
	ПОЛДНИК						
283	Чай с молоком	0,150	0,200	1,4	1,1	11,3	59
222	булочки	0,150	0,200	1,7	7,3	6,2	54

9 день

№ рецепта	Завтрак	До 3-х лет	Старше 3-х лет	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность, ккал
198	Каша молочная рисовая	0,150	0,200	5,6	6,6	26,4	187
ХЛЕБ ПШЕН	Хлеб с повидл	0,030/0,0 5	0,040/0, 05	9,7	9,9	30,8	254
283	Чай с молоком	0,150	0,200	1,4	1,1	11,3	59
	II-ЗАВТРАК	сок	сок				
	ОБЕД						
62	Суп горох	0,150	0,200	6,1	3,5	23,8	153
120	Рагу овощное с фаршем	0,150	0,200	16,10	19,00	16,30	301
ХЛЕБ ПШЕН	Хлеб	0,030	0,040	1,58	0,2	9,66	47,6
300	Кисель	0,150	0,200	3,6	3,3	13,7	100
	ПОЛДНИК						
283	Чай с молоком	0,150	0,200	1,4	1,1	11,3	59
198	Салат из св.капусты	0,150	0,200	5,6	6,6	26,4	187
ХЛЕБ ПШЕН	хлеб	0,030	0,040	1,58	0,2	9,66	47,6

10 день

№ рецепта	Завтрак	До 3-х лет	Старше 3-х лет	Белк и	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность, ккал
194	Каша молочная пшеничная	0,150	0,200	7,4	8	36,5	241
4	Хлеб с сыром	0,030	0,040	2,4	7,5	36,9	222
283	Чай с молоком	0,150	0,200	1,4	1,1	11,3	59
	II-ЗАВТРАК	сок	сок				
	ОБЕД						
52	Суп борщ	0,150	0,200	1,4	4,5	6,8	73
215	Гречка отварная	0,150	0,200	5,5	4,2	33,3	196
94	Подлив из фарша	0,040	0,050	19,5	19,5	3,8	268
ХЛЕБ ПШЕН	Хлеб	0,030	0,040	1,58	0,2	9,66	47,6
292	Компот из сухофруктов	0,150	0,200	0,9	0,05	20,06	89
	ПОЛДНИК						
283	Чай с молоком	0,150	0,200	1,4	1,1	11,3	59
198	Плов фруктовый	0,150	0,200	5,6	6,6	26,4	187
ХЛЕБ ПШЕН	Хлеб	0,030	0,040	1,58	0,2	9,66	47,6