

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Областновская ООШ»
Директор _____ Буторина Т.Г.



**Примерное 10 – дневное меню
на осенне - зимний период
МОУ "Областновская ООШ"
СП «Областновский детский сад**

№ рец.	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества (гр.)			Энергетическая ценность	С, мг
			Б	Ж	У		
1 день							
Завтрак							
	Суп молочный с вермишелью	200/5	5,76	5,22	18,84	146	0,92
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	2,45	7,55	14,62	136	
266	Какао с молоком	200/13	4,07	3,54	17,57	118,88	1,58
	Итого завтрак:						
2-й завтрак							
	Сок	150			18	72	12,0
	Итого 2-й завтрак	150			18	72	12,0
Обед							
45	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	42	3,31
65	Суп картофельный с клецками	250	2,1	3,35	12,12	87,25	5,75
216	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	11,16
154	Минтай припущенный в молоке	70	5,17	0,21	2,22	31,5	0,73
253	Компот из сухофруктов	200	0,52	0,02	27,76	114	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	
	Итого обед:	800	17,98	12,18	103,6	599,08	33,35
Полдник							
143	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/20	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43
261	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Итого полдник	370	11,26	12,71	50,19	538,3	0,46
	Всего за день		40,36	42,06	230,18	1644,26	23,39
	Рекомендуется		35,1- 43,2	39-48	169,65- 208,8	1170- 1440	32,5- 40
2 день							
Завтрак							
106	Каша пшеничная вязкая с маслом	200/5	5,7	6,48	32,6	212	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,66	
264	Кофейный напиток с молоком	200/13	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3
	Итого завтрак:	453	12,02	9,55	67,87	407,77	1,3

2-й завтрак							
	Снежок	150	5,2	6,4	22	166	
	Итого 2-й завтрак	150	5,2	6,4	22	166	
Обед							
22	Салат из моркови с изюмом	60	0,75	0,078	13,36	57,18	2,41
55	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,82	6,67	77	20
184	Котлета Здоровье с соусом	70/5	6,65	5,88	3,08	91,7	
212	Макароны отварные	150	5,52	4,65	26,44	168	
261	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,63	42,6	0,03
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	
	Итого обед:	825	21,27	16,42	98,16	623,81	22,44
Полдник							
291	Булочка ванильная	70	5,53	5,68	38,13	225,4	-
	Сок	150			18	72	12,0
	Итого полдник:	220	5,53	5,68	56,13	297,4	12,0
	Всего за день		41,44	40,69	222,9	1421,32	35,81
	Рекомендуется		35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40
3 день							
Завтрак							
106	Каша ячневая вязкая с маслом	200/5	4,4	5,4	28,32	180	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,66	
265	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,94	1,98	20,92	113,33	0,37
	Итого завтрак:	440	10,5	7,78	68,56	387,99	0,37
2-й завтрак							
248	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00
	Итого 2-й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	10,00
Обед							
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	5,44	7,39	5,02	108,40	39,3
62	Суп картофельный с овсяной крупой	250	2,8	3,27	16,4	106,25	8,25
196	Капуста тушеная с мясом	220	10	8,20	10,8	280	21
267	Компот из шиповника	200	1,22	0,5	37,34	158	100
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	
	Итого за обед:	820	26,05	20,34	107,07	839,98	168,55

Полдник							
141	Вареники ленивые с маслом	150/5	21,89	16,03	22,60	321,80	0,28
261	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,19	44,84	0,03
	Итого полдник:	270	21,95	16,05	33,79	366,64	0,31
	Всего за день		61,84	48,46	215,26	1665,16	154,09
	Рекомендуется		35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40
4 день							
Завтрак							
106	Каша вязкая овсяная с маслом	200/5	6,08	7,88	29,04	212	
3	Бутерброд с сыром	40/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07
266	Какао с молоком	200/13	4,07	3,54	17,57	118,88	1,58
	Итого завтрак:	463	14,88	18,3	61,17	469,88	1,65
2-й завтрак							
250	Апельсины	100	0,8	0,18	20,97	89	54
	Итого 2-й завтрак:	100	0,8	0,18	20,97	89	54
Обед							
13	Салат из белокочанной капусты	60	17,89	3,11	3,75	50,16	6,6
66	Суп гороховый на курином бульоне	250	5,5	3,2	27,5	148,8	5,7
157	Рыба тушеная в сметанном соусе	70	10,98	5,85	49,68	124,38	2,0
104	Каша гречневая с овощами, с маслом	150	3,97	2,6	17,84	110,91	0,3
251	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	96	1,72
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого за обед:	800	43,51	15,7	150,5	670,25	16,32
Полдник							
135	Омлет с морковью	100	7,31	13,61	3,49	165,88	1,21
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	
262	Чай с лимоном	200/13/7	0,13	0,02	11,39	45,78	3,16
	Итого полдник:	333	9,02	13,83	23,14	253,21	4,37
	Всего за день		77,78	54,7	249,59	1538,93	77,79
	Рекомендуется		35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40
5 день							
Завтрак							
111	Каша манная жидкая с маслом и сахаром	200/5/5	3,15	4,99	27,61	168	
1	Бутерброд с маслом	40/10	2,45	7,55	14,62	136	

	сливочным						
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3
	Итого завтрак:	450	8,76	15,21	58,18	405,11	
2-й завтрак							
	Снежок	150	5,2	6,4	22	166	
	Итого 2-й завтрак:	150	5,2	6,4	22	166	
Обед							
9	Винегрет с морской капустой	60	0,9	3,05	4,89	50,22	4,92
66	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,12	16,6	120,75	7,5
187	Тефтели из говядины	60	2,66	2,9	3,36	50,35	0,25
208	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	4,54	38,86	221,25	-
253	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	114	0,4
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	120,75	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	
	Итого обед:	730	18,6	16,67	124,51	724,65	13,07
Полдник							
272	Блинчики фаршированные повидлом с маслом	70/5	2,78	3,95	31,81	173,70	0,06
263	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	0,03
	Итого полдник:	370	5,74	6,55	47,71	272,58	0,09
	Всего за день		44,1	45,26	245,19	1566,31	15,73
	Рекомендуется		35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40
6 день							
Завтрак							
68	Суп молочный с вермишелью	200/5	5,76	5,22	18,84	145,2	0,92
3	Бутерброд с сыром	40/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07
266	Какао с молоком	200/13	4,07	3,54	17,57	118,88	1,58
	Итого завтрак:	463	14,56	15,64	50,97	403,08	2,57
2-й завтрак							
248	Яблоки свежие	100	0,40	0,4	9,80	44	10
	Итого 2-й завтрак:	100	0,40	0,4	9,80	44	10

Обед							
36	Салат из свеклы с курагой и изомом	60	0,96	3,67	7,97	69	4,63
55	Щи из свежей капусты	250	1,7	4,82	6,67	77	20
160	Чорыг картошка (удмуртское блюдо)	220	5,13	4,18	6,88	89,25	
	Кисель	200					
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого обед:						
Полдник							
126	Макароны запеченные с сыром с маслом	150/5	7,22	6,48	29,66	205,65	0,03
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	
263	Чай с молоком с вафлями	200	2,96	2,6	15,9	98,88	0,03
	Итого полдник:		11,76	9,28	55,22	351,86	
	Всего за день						
	Рекомендуется		35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40
7 день							
Завтрак							
148	Пудинг из творога с яблоками	150	18,84	14,77	24,41	289,38	1,8
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	2,45	7,55	14,62	136	
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3
	Итого завтрак:	403	24,45	24,99	54,98	526,47	3,1
2-й завтрак							
	Апельсины	100	0,8	0,18	20,97	89	54
	Итого 2-й завтрак:	100	0,8	0,18	20,97	89	54
Обед							
	Салат из морской капусты	60	0,6	6	4,2	73,2	
52	Борщ с капустой и картофелем	250	1,82	4,9	12,75	100	10,27
201	Птица в соусе с томатом	70	7,42	9,33	2,58	106	1,5
208	Каша пшенная	150	6,6	5,71	37,87	229,5	

	рассыпчатая						
261	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	11,19	44,84	0,03
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	
	Итого за обед:	820	23,09	26,94	106,10	740,87	11,8
Полдник:							
283	Ватрушки с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202	0,04
269	Молоко кипяченое	200	6,08	5,42	10,07	113	2,73
	Итого полдник:	320	15,3	10,9	39,25	315	2,77
	Всего за день:		49,69	38,02	234,88	1532,86	68,94
	Рекомендуется		35,1- 43,2	39-48	169,65- 208,8	1170- 1440	32,5- 40
8 день							
Завтрак							
107	Каша вязкая молочная «Дружба»	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95
266	Какао с молоком	200/13	4,07	3,54	17,57	118,88	1,58
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94,66	
	Итого завтрак:	453	13,44	11,67	64,6	414,54	3,53
2-й завтрак							
	Сок	150			18	72	
	Итого 2-й завтрак:	150			18	72	
Обед							
8	Винегрет овощной	60	0,81	3,69	5,06	56,88	6,15
84	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,82	17,15	104,75	8,25
156	Рыба тушеная с овощами	70	6,82	3,12	2,66	73,5	2,6
217	Пюре картофельное с морковью	150	2,86	1,62	18,01	124,5	15,7
253	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	114	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
	Итого обед:	820	18,64	12,05	98,49	613,63	33,1
Полдник							

96	Запеканка овощная	150	4,38	6,10	11,25	149,63	3,89
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	
270	Снежок	150	5,2	6,4	22	166	2,73
	Итого полдник:	270	11,16	12,7	42,91	362,96	6,62
	Всего за день		44,68	43,05	220,57	1518,47	41,37
	Рекомендуется		35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40
9 день							
Завтрак							
106	Каша рисовая вязкая с маслом	200/5	1,55	2,64	16,1	94	-
3	Бутерброд с сыром	40/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3
	Итого завтрак	455	9,44	12,19	46,61	334,11	1,37
2-завтрак							
	Сок	150			18	72	
	Итого 2-й завтрак:	150			18	72	
Обед:							
44	Салат «Космос» (удмуртское блюдо)	60	3,52	8,77	3,45	107,43	27,72
67	Суп картофельный с консервами	250	5,6	3,02	15,67	112,25	11,17
181	Шницели из говядины	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81
233	Рагу овощное	150	3,1	10,00	13,78	157,5	10,81
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	96	1,72
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	120,75	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	
	Итого обед:	820	28,42	31,01	96,98	780,39	52,23
Полдник:							
149	Запеканка из творога	150	24,59	16,75	25,43	350,30	0,33
261	Чай с сахаром	200/13	0,06	0,02	11,82	44,84	0,03
	Итого полдник:	363	24,65	16,77	37,25	395,14	0,36
	Всего за день		65,09	57,33	220,1	1655,3	53,89
	Рекомендуется		35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40
10 день							

Завтрак							
111	Каша пшенная жидкая с маслом и сахаром	200/5/5	4,83	6,38	27,51	188,79	
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/10	3,06	9,43	18,27	170	
266	Какао с молоком	200/13	4,07	3,54	17,57	118,88	1,58
	Итого завтрак:						
2-й завтрак							
	Яблоки свежие	100	0,40	0,4	9,80	44	10
	Итого 2-й завтрак	100	0,40	0,4	9,80	44	10
Обед							
34	Салат свекольный	60	0,85	3,65	5,0	56,4	6,65
63	Пуштыш (удмуртское блюдо)	250	5,75	4,0	12,25	107,5	12,0
176	Жаркое по-домашнему	220	8,25	5,83	16,12	249,7	8,98
251	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	96	1,72
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	118,33	
	Итого обед	820	21,6	14,62	94,76	696,93	29,35
Полдник							
97	Запеканка капустная с маслом	70	5,77	12,36	21,21	219,67	30,58
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,33	
263	Чай с молоком	200	2,96	2,6	15,9	98,88	0,03
	Итого полдник	350	10,31	15,16	46,77	365,88	30,61
	Всего день						
	Рекомендуется		35,1-43,2	39-48	169,65-208,8	1170-1440	32,5-40