

Утверждаю Директор МКОУ «Корчинская СОШ»
имени Героя Советского Союза И.М.Ладушкина
_____ /Е.А.Есенкова/

Примерное десятидневное меню

Для организации питания детей,
МКОУ «Корчинская СОШ» имени Героя
Советского Союза И.М.Ладушкина
(дошкольное отделение)
на 2023 г. осенне-зимний период
в соответствии с физиологическими
нормами потребления продуктов.
Время пребывания детей – 10,5ч.

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Неделя 1</i>							
День 1							
завтрак:	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,68	6,87	29	208,55	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,96	147,84	
<i>Итого за завтрак:</i>		440	15,52	11,99	70,64	450,39	
<i>2ой завтрак:</i>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
<i>Итого за 2ой завтрак</i>		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	1,81	4,91	12,74	102,5	
	Плов из мяса, птицы	200	19,33	16,19	33,99	359	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87	
<i>Итого за обед:</i>		650	16,86	16,19	79,33	563,5	
полдник:	Оладьи	150	12,2	10,29	70,7	421,0	
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	
<i>Итого за полдник:</i>		350	18,4	16,49	95,34	602,18	
<i>Итого за день:</i>		1540	51,28	44,77	255,41	1662,07	
День 2							
завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,58	9,0	26,12	187,04	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Чай	200	12	3,1	14	53,06	
<i>Итого за завтрак:</i>		450	22,38	12,5	64,72	357,6	
<i>2ой завтрак:</i>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
<i>Итого за 2ой завтрак</i>		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед:	Суп картофельный	200	2,34	2,82	16,71	101	
	Азу	200	17,53	13,3	29,46	342	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	-	29,02	116,19	
<i>Итого за обед:</i>		650	25,03	16,52	99,79	676,69	
<i>Полдник:</i>	Блины с джемом	150	11,8	10,6	72,9	434	
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	
<i>Итого за полдник:</i>		350	16,6	15,4	97,82	593,56	
<i>Итого за второй день:</i>		1550	64,51	44,52	272,43	1673,85	
День 3							

завтрак:	Каша овсяная «Геркулес» жидкая	200	6,66	10,99	22,64	216,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	
<i>Итого за завтрак:</i>		450	13,58	14,61	65,94	446,96	
<i>2ой завтрак:</i>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
<i>Итого за 2ой завтрак</i>		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед:	Борщ вегетарианский	200	2,19	4,76	10,94	95,4	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,5	6,4	21,9	263	
	Тефтели из рыбы	75	8,8	1,49	5,7	71	
	Соус красный основной	50	0,77	2,24	6,09	47,34	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	
<i>Итого за обед:</i>		695	19,91	15,46	83,28	649,74	
<i>Полдник:</i>	Сырники	200	34,92	19,67	43,92	460,35	
	Какао с молоком	200	6,2	6,2	25,34	181,18	
<i>Итого за полдник:</i>		400	41,12	25,87	69,26	641,53	
<i>Итого за третий день:</i>		1645	75,11	56,04	228,58	1784,23	
День 4							
завтрак:	Каша рисовая молочная	200	6,98	10,4	25	222,38	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	
<i>Итого за завтрак:</i>		450	22,78	13,9	63,6	392,94	
<i>2ой завтрак:</i>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
<i>Итого за 2ой завтрак</i>		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед:	Свёкольник	150	1,31	2,65	7,25	69,47	
	Пюре из гороха с маслом	180	34,23	5,52	69,58	464,87	
	Котлета мясная	60	7,69	6,18	7,04	115,89	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Соус красный основной	50	0,77	2,24	6,09	47,34	
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	
<i>Итого за обед:</i>		690	48,11	17	138,99	911,83	
<i>Полдник:</i>	Булочка домашняя	80	5,82	10,01	43,13	286	
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	
<i>Итого за полдник:</i>		280	10,62	14,81	68,05	445,56	
<i>Итого за четвёртый день:</i>		1520	82,01	45,81	280,74	1796,33	
День 5							
завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	7,42	7,26	36,39	243,73	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	

<i>Итого за завтрак:</i>		450	23,22	10,76	74,99	414,29	
<i>2ой завтрак:</i>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
<i>Итого за 2ой завтрак</i>		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед:	Суп крестьянский с пшеничной крупой	150	1,26	3,45	6,87	67,04	
	Ленивые голубцы со сметанным соусом	200	14,12	9,04	20,26	219	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	
<i>Итого за обед:</i>		600	19,49	12,9	76,1	500,3	
<i>Полдник:</i>	Гренки с яйцом и сыром	90	15,6	15,9	58,8	440,8	
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	
<i>Итого за полдник:</i>		340	25,55	27	121,34	830,48	
<i>Итого за пятый день:</i>		1490	68,76	50,76	282,53	1791,07	
Неделя 2							
День 1							
завтрак:	Каша кукурузная	200	6,21	5,28	27,90	184,0	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	
<i>Итого за завтрак:</i>		440	12,37	8,82	66,28	391,03	
<i>2ой завтрак:</i>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
<i>Итого за 2ой завтрак</i>		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед:	Суп с фасолью и картофелем	150	2,29	3,08	9,71	75,68	
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	
	Котлеты или биточки рыбные	70	10,09	3,26	6,79	97,0	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Компот из сухофруктов	200	0,31	0,01	24,37	96,76	
<i>Итого за обед:</i>		620	19,55	11,55	85,9	524,94	
<i>Полдник:</i>	Биточки пшённые, манные	150	7,68	5,78	40,84	246	
	Вафли	50	1,4	1,66	38,66	177	
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	
<i>Итого за полдник:</i>		400	13,88	12,24	104,42	582,56	
<i>Итого за первый день:</i>		1560	46,3	32,71	266,7	1544,53	
День 2							
завтрак:	Каша молочная из пшена и риса «Дружба»	200	5,5	8,77	29,27	213	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	
<i>Итого за завтрак:</i>		440	20,54	12,19	62,95	360,06	
<i>2ой завтрак:</i>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
<i>Итого за 2ой завтрак</i>		100	0,5	0,1	10,1	46	
обед:	Суп с рыбными консервами	200	8,60	8,40	14,33	167	
	Макароны отварные	150	5,9	8,11	31,29	229,76	
	Гуляш из отварного мяса квд	110	14,14	11,4	3,63	173,25	

	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	
<i>Итого за обед:</i>		690	33,05	28,56	92,52	766,51	
<i>Полдник:</i>	Запеканка из творога с молоком сгущённым	140	19,6	16,7	43,1	475,3	
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	
<i>Итого за полдник:</i>		340	24,4	21,5	68,02	634,85	
		1570	78,49	62,35	233,59	1807,42	
<i>Итого за второй день:</i>							
День 3							
<i>завтрак:</i>	Каша пшённая молочная	200	6,76	10,4	25,87	224,9	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	
<i>Итого за завтрак:</i>		440	12,83	13,94	64,25	431,96	
<i>2ой завтрак:</i>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
<i>Итого за 2ой завтрак</i>		100	0,5	0,1	10,1	46	
<i>обед:</i>							
	Суп гороховый вегетарианский	200	7,34	0,6	20,15	127,35	
	Гренки для супов	60	9,12	0,96	58,32	285,6	
	Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,6	4,6	29,2	167	
	Компот из с/фр	200	0,31	0,01	24,37	96,76	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
<i>Итого за обед:</i>		700	44,34	15,98	159,03	921,21	
<i>Полдник:</i>	Плов вегетарианский с сухофруктами.	200	5,75	4,9	73,08	359,42	
	Какао	200	6,2	6,2	25,34	181,18	
<i>Итого за полдник:</i>		400	11,95	11,1	98,42	540,6	
<i>Итого за третий день:</i>		1640	69,62	41,12	331,8	1939,77	
День 4							
<i>завтрак:</i>	Каша ячневая молочная	200	6,87	8,04	25,92	214	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	
<i>Итого за завтрак:</i>		440	21,91	11,46	59,6	361,06	
<i>2ой завтрак:</i>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
<i>Итого за 2ой завтрак</i>		100	0,5	0,1	10,1	46	
<i>Обед:</i>							
	Суп картофельный с клёцками	200	3,05	4,45	14,15	118,13	
	Жаркое по домашнему	230	19,02	17,23	20,05	322,6	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	
<i>Итого за обед:</i>		680	27,23	22,08	87,82	674,42	
<i>Полдник:</i>	Макаронны, запечённые с сыром	200	9,56	8,58	39,24	272	
	Кофейный напиток	200	4,8	4,8	24,92	159,56	

<i>Итого за полдник:</i>		400	14,36	13,38	64,16	431,56	
<i>Итого за четвертый день:</i>		1620	64	47,02	221,68	1513,04	
День 5							
завтрак:	Омлет натуральный	105	9,28	18,03	1,86	193	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
	Кофейный напиток из цикория	200	4,8	4,8	21,96	147,84	
<i>Итого за завтрак:</i>		395	20,87	28,05	80,7	643,34	
<i>2ой завтрак:</i>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
<i>Итого за 2ой завтрак</i>		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед:	Суп крестьянский с крупой	250	2,1	5,76	11,45	111,74	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	50	8,8	1,49	5,7	71	
	Каша пшеничная	150	4,40	2,92	23,51	142,47	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87	
<i>Итого за обед:</i>		700	19,77	10,84	86	529,71	
<i>Полдник:</i>	Булочка сдобная	90	6,79	9,16	41,7	295,75	
	Чай с молоком	200	3,12	3,22	18,7	113,06	
<i>Итого за полдник:</i>		290	9,91	12,39	60,4	408,81	
Итого за пятый день		1485	51,05	51,38	237,2	1627,86	
Итого за весь период		15620	649,31	479,56	2927,86	17152,96	
Среднее значение за период:		1562	64,931	47,956	292,786	1715,296	