

Утверждаю директор

МКОУ "Александровская СОШ"

_____/А.Н.Степанов /

Примерное меню
МКОУ «Александровская средняя общеобразовательная школа»
(2023-2024 год) дошкольная группа

рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки (г)на 100 гр. п одукта	Жи ры (г)	Углев оды (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1	2		4	5	6	7
	День первый					
	Завтрак.					
8	1 Каша гречневая вязкая на молоке	150	7,68	6,87	29	208,55
12	2. Кофейный напиток с молоком	180	4,8	4,8	24,95	159,56
4	3 Бутерброд с сыром	30/15	6,45	7,27	17,77	162,25
	Итого		18,93	18,9 4	71,72	530,36
	Обед:					
19	1.Салат из белок. Капусты с морковью	60	0,82	5,04	4,45	66,43
25	2.Суп с бобовыми	200	1,78	4,90	6,13	75,70
46	3. Рыба отварная с маслом сливочным	70	12,5	0,5	0,3	104,3
34	4. Рис отварной с масл.слив	150/5	5,10	7,50	28,5	201,9
3	5. Компот из свеж. яблок	180	0,53	0	9,47	40
ПР	6.Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103

	Итого		23,92	18,4 3	87,71	591,33
	Полдник:					
10.6	1. Кондит. Издел.	60	4,5	5,88	44,64	250,2
382	2.Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,59	118,6
338	3.Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44
	Итого		8,98	9,82	72,03	412,8
	Итого за день		51,83	47,1 9	231,46	1534,49
	День второй					
	Завтрак:					
98	1 Каша манная молочная жидкая	150	6,5	3,6	32,6	205
6	2.Какао с молоком	180	3,78	0,67	26	125
7	3.Бутерброд с маслом слив.	30/7	2,36	7,49	14,89	136
	Итого		12,64	11,7 6	73,49	466
	Обед:					
29	1 Салат из свёклы с яблоками.	60	1,31	5,16	12,11	100,11
30	2. Суп с крупой	200	1,97	5,32	9,33	94
294	3.Котлета курин.	70	12,5	14,1	8,4	220,5
3.6	4.Рагу овощное	150	3,24	17,3 6	18,26	242
41	5. Кисель	180	0	0	29	125
ПР	6.Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103
	Итого		22,32	42,5	93,8	743,61

				4		
	Полдник:					
76	1.Сдоба	60	5,6	1,67	2,86	108,81
13	2 Чай с лимоном	180	0,53	0	9,87	41,60
95	3.Мандарин	100	0.9	0,9	22,2	99,7
	Итого					
	Итого		7,03	9,6	34,93	250,11
	Итого за день		41,99	63,9	202,22	1459,72
	День третий					
	Завтрак:					
16	1 Каша геркулесовая с масл.слив	150	6,90	4	36,96	208
10	2.Кофейн.напит.	180	3,2	2,68	15.95	100,6
1	3 Бутерброд с повидлом	30/20	2,40	3,87	27,83	156
	Итого		12,5	10,5 5	80,74	464,6
	Обед:					
44	1.Огурец свеж.	60	0.48	0.06	1.5	8.46
43	2. Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,12	3,81	16	164,8
25	3. Жаркое по домашнему	150	8,25	12,1	7,12	172
388	4.Напиток из шиповника	180	0,68	0,28	20,76	88,20
ПР	5.Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103
	Итого		17,72	16,7 4	65,81	536,46

	Полдник:					
37	1 Винегрет овощн.	60	1,62	6,2	8,9	97,88
ПР	2. Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7
13	3.Чай с лимоном	180	0,53	0	9,87	41,60
66	4 Банан	185	2,75	0,93	38,85	158,60
	Итого		7,03	7,46	71,54	366,78
	Итого за день		37,25	34,75	218,09	1367,84
	День четвёртый					
	Завтрак:					
317	1 Каша кукурузная вязкая молочная	150	4,66	0,68	0,66	189,2
13	2.Чай с лимоном	180	0,53	0	9,87	41,60
4	3 Бутерброд с сыром	30/15	6,45	7,27	17,77	162,25
	Итого		11,65	12,13	48,58	349,85
	Обед:					
54	1 Салат из моркови с яблок.	60	0,86	5,22	7,87	81,9
55	2. Борщ с капустой и карт.	200	1,83	4,90	11,75	98,40
21	3. Гуляш мясной	70	8,03	22,62	0,36	238
40	4.Каша рассыпчат. гречневая	150	8,9	4,1	9,84	231
ПР	5.Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103
389	6. Сок фрукт.	180	1	0	20,2	84,8
	Итого		23,81	37,33	70,45	837,1
	Полдник					

18	1.Яйцо вареное	1	5,08	4,60	27,88	114,6
12	2. Кофейный напиток с молоком	180	4,8	4,8	24,95	159,56
ПР	3. Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7
	Итого		12,01	9,73	66,75	342,86
	Итого за день		47,47	59,19	185,78	1529,81
	День пятый					
	Завтрак:					
62	1.Каша пшеничная молочная жидкая	150	2,93	6,02	16,58	132
382	2.Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,59	118,6
ПР	3.Бутерброд с маслом слив.	30/7	2,40	3,87	27,83	156
	Итого		9,41	13,43	62	406,6
	Обед:					
57	1. Салат из св. огурцов .	60	0,67	6,09	1,81	64,65
52	2. Суп рыбный	200	5,6	2,9	14,4	107
301	3 . Макароны изделия отварные с сыром	150	12,1	10,1	34,0	275
36	4. Компот из сухофр.	180	1,16	0,3	10,3	44
ПР	5.Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103
	Итого		22,72	19,88	80,94	593,65
	Полдник:					
12	1.Запеканка творожн.	150	20,5	15,20	39	378
13	2.Чай с лимоном	180	0,53	0	9,87	41,60
	Итого		21,03	15,20	48,87	419,6

	Итого за день		53,16	48,51	191,81	1419,85
	День шестой					
	Завтрак					
171	1 Каша рассыпчатая ячневая	150	6. 5	3,6	32,6	205
12	2. Кофейный напиток с молоком	180	4,8	4,8	24,95	159,56
4	3 Бутерброд с сыром	30/15	6,45	7,27	17,77	162,25
	Итого		17,75	15,67	75,32	526,81
	Обед					
24	1.Салат из свежих помидор.	60	1,11	6,18	4,62	78,56
25	2. Щи из свежей капусты с картоф.	200	1,78	4,90	6,13	75,70
295	3. Биточек курин.	70	8,80	10,90	6,30	165,10
34	4. Макароны издел. Отварн. С маслом слив.	150	5,10	7,50	28,5	201,9
28	5. Компот из свеж.яблоко	180	0,16	0,16	23,88	97,6
ПР	6.Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103
	Итого		20,14	30,13	83,56	805,42
	Полдник					
5.2	1 Омлет	80	7,52	13,4 6	1,57	157
13	3.Чай с лимоном	180	0,53	0	9,87	41,60
ПР	2. Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,7
338	4.Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	47
	Итого		10,58	14,1 9	35,16	314,3

	Итого за день		48,47	59,9 9	194,04	1646,53
	День седьмой					
	Завтрак					
57	1.Каша пшенная (вязкая) на молоке	150	3,53	7,18	44,57	250,30
382	2.Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,59	118,6
ПР	3.Бутерброд с маслом слив.	30/7	2,40	3,87	27,83	156
	Итого		10,01	14,5 9	89,99	524,9
	Обед					
45	1.Салат из белок. капусты	60	1,33	6,08	8,59	94,12
30	2.Рассольник ленинградский	200	2,02	5,2	15,58	117,9
39	3.Котлета рыбная	70	10,7	3,5	7,5	104,3
40	4..Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73
389	5. Сок фрукт.	180	1	0	20,2	84,8
ПР	6.Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103
	Итого		21,32	17,6	91,43	613,85
	Полдник					
10.6	1. Кондит. Издел.	60	4,5	5,88	44,64	250,2
13	2.Чай с лимоном	180	0,53	0	9,87	41,60
	Итого		5,03	5,88	54,51	291,8
	Итого за день		36,36	38,0 7	235,93	1666,48
	День восьмой Завтрак					

182	1 Каша жидкая молочная из риса с масл.слив.	150	5,10	10,7 2	33,42	251
12	2. Кофейный напиток с молоком	180	4,8	4,8	24,95	159,56
1	3 Бутерброд с повидлом	30/20	2,40	3,87	27,83	156
	Итого		12,3	19,39	86,2	652,76
	Обед					
37	1 Винегрет овощн.	60	1,62	6,2	8,9	97,88
38	2. Суп вермиш. С курой	200	2,89	2,83	15,70	100,13
21	3. Гуляш мясной	70	8,03	22,62	0,36	238
40	4.Каша рассыпчат. гречневая	150	8,9	4,1	9,84	231
36	5. Компот из сухофр.	180	1,16	0,3	10,3	44
ПР	6.Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103
	Итого		25,79	36,54	65,53	814,01
	Полдник					
115	1. Сырники	150	22,58	7,87	17,06	325
41	2. Кисель	180	0	0	29	125
	Итого		22,58	7,87	46,06	450
	Итого за день		60,67	63,8	197,79	1916,77
	День девятый					
	Завтрак					
98	1 Каша манная молочная жидкая	150	6. 5	3,6	32,6	205
ПР	2.Бутерброд с маслом слив.	30/7	2,40	3,87	27,83	156
13	3.Чай с лимоном	180	0,53	0	9,87	41,60

	Итого		9,43	7,47	70,3	402,6
	Обед					
4	1. Икра кабачк.	60	1,14	5,34	4,62	71,4
90	2. Суп картофельный	200	2,3	2,2	14,3	88
35	3. Рыба тушен. В томате	70	8,25	12,1	7,12	172
27	4.Рис отварной с масл. слив.	150	3,67	5,4 0	28,00	210,11
41	5. Кисель	180	0	0	29	125
ПР	6.Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103
	Итого		18,55	25,5 3	103,47	769,51
	Полдник					
23	1.Пирог с повидлом	60	4,70	5,60	33,30	202,40
382	2.Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,59	118,6
	Итого		8,78	9,14	50,89	321
	Итого за день		36,76	42,1 4	224,66	1493,11
	День десятый Завтрак					
317	1 Каша кукурузная вязкая молочная	150	4,66	0,68	0,66	189,2
ПР	3.Бутерброд с маслом слив.	30/7	2,40	3,87	27,83	156
13	3.Чай с лимоном	180	0,53	0	9,87	41,60
	Итого		7,59	4,55	38,36	386,8
	Обед					
54	1 Салат из моркови с яблоком	60	0,86	5,22	7,87	81,9
55	2. Борщ с капустой и карт.	200	1,83	4,90	11,75	98,40

268	3.Котлета мясная	70	1,2	0,2	2,3	10,6
34	4.Макароны отварные с масл.сл.	150	5,10	7,50	28,5	201,9
ПР	5.Хлеб ржаной	30	3,19	0,49	20,43	103
389	6. Сок фрукт.	180	1	0	20,2	84,8
	Итого		13,18	18,3 1	91,05	580,6
	Полдник					
76	1.Сдоба	60	5,6	1,67	2,86	108,81
382	2.Какао с молоком	180	4,08	3,54	17,59	118,6
	Итого		9,68	5,21	20,45	227,41
	Итого за день		30,45	28,0 7	149,86	1194,81