

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Ивановская средняя общеобразовательная школа
Шарьинского муниципального района Костромской области
Дошкольное отделение

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

_____ А.О.Исайчев

Десятидневное меню

на 2022 -2023 учебный год

1-ый день, Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
Завтрак:	Завтрак	<i>Ф</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К/КАЛ</i>	<i>С</i>	
8-40- 9.00	Каша манная молочная с маслом	200\5	4,52	4,07	30,57	177	0	№168
	Бутерброд с маслом слив.	20\8	1,71	5,28	10,23	95,2	0	№1
	Чай с сахаром	1\180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	итого:		6,29	9,37	50,79	312,2	0,03	
Обед	Обед							
11.45 – 12.10	Салат из моркови	1\60	0,64	0,1	5,17	24,24	3,75	№38
	Суп «Крестьянский»	1\200	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4	№87
	Плов из говядина+ кура	1\200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	№304
	Компот из сухофруктов	1\200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376
	Хлеб белый	1\30	2,13	0,33	13,29	64,2	0	№1
	Хлеб черный	1\30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	№1
	итого:		26,41	24,73	108,92	765,22	23,51	
Полдник	Полдник							
15.10-15.20	Каша гречневая молочная	1\200	6,21	5,28	27,90	184,0	0	№458
	Чай с сахаром	1\180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Хлеб белый	1\30	2,13	0,33	13,29	64,2	0	№1
	итого:		8,4	5,63	51,18	293	0,03	
	Итого за день:		41,1	39,73	210,89	1365,62	23,57	

2-й день, Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак	1-й завтрак	гp	Б	Ж	У	К/КАЛ	С	
8.40-9.00	Каша ячневая молочная с масл.	200/5	4,39	4,20	28,30	169	0	№168
	Бутерброд с маслом сливочным	20\8	1,71	5,28	10,23	95,2	0	№1
	Чай с молоком	1/180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394
	итого:		8,77	11,82	52,84	353,2	1,2	
Обед	Обед							
11.45 – 12.10	Суп картофельный с курой	1/200	2,34	2,82	16,71	101	12	№77
	Рагу овощное с курой	1\200	21,71	16,55	15,02	196	5,20	
	Кисель из плодов и ягод	1\200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	№378
	Хлеб белый	1\30	2,13	0,33	13,29	64,2	0	№1
	Хлеб черный	1\30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	№1
	итого:		27,83	20,1	84,45	530,6	19,03	
Полдник	Полдник							
15.10-15.20	Запеканка творожная	150	26,31	18,09	25,74	372	0.36	№237
	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	итого:		26,37	18,11	35,7	412,0	0,39	
	Итого за день:		62,97	42,2	172,99	1295,8	20,62	

3-й день, Среда

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:	1-й завтрак	<i>Ф</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К/КАЛ</i>	<i>С</i>	
8.40-9.00	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200	0	№168
	Бутерброд с сыром твердым	9\5\20	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	№3
	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	итого:		8,54	9,79	53,52	340,3	0,09	
Обед	Обед							
11.45 – 12.10	Суп с мясными фрикадельками	1\250	6,64	5,18	15,44	139	11,2	№82
	Салат из моркови	1\60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	№41
	Жаркое по-домашнему с мясом	1\200	22,02	6,79	19,95	259	8,15	№276
	Компот из сухофруктов	1\200	0,44	0.02	27,76	113	0,4	№376
	Хлеб белый	1\30	2,13	0,33	13,29	64,2	0	№1
	Хлеб черный	1\30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	№1
	итого:		33,53	12,73	96,69	670,78	22,63	
Полдник	Полдник							
15.10-15.20	Пирожок печеный с повидлом	1\80	4,6	1,87	44,44	212,8	0,03	№454
	Кофейный напиток с молоком	1\200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	итого:		7,45	4,28	58,08	303	1,20	
	Итого за день		49,52	26,8	208,29	1314,08	23,92	

4-й день, Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:	Завтрак	гр	Б	Ж	У	К/КАЛ	С	
8.40-9.00	Каша геркулесовая молочная с маслом	200\5	5,39	6,38	27,13	187	0	№168
	Бутерброд с маслом сливочным	20\8	1,71	5,28	10,23	95,2	0	№1
	Чай с сахаром	1\180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№393
	итого:		7,22	11,68	47,56	323,2	2,83	
Обед	Обед							
11.45 – 12.10	Борщ из св. капусты со сметаной	200/10	1,81	4,91	12,74	102,5	10,28	№57
	Рыба тушеная с овощами	1\70	7,04	3,56	1,92	70	2,26	№247
	Пюре картофельное на молоке с масл.	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	№321
	Компот из свежих яблок	1\200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	№372
	Хлеб белый	1\30	2,13	0,33	13,29	64,2	0	№1
	Хлеб черный	1\30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	№1
	итого:		15,76	14,12	85,55	536,5	32,41	
Полдник	Полдник							
15.10-15.20	Яйцо отварное	0,25	2,5	2,3	0,14	31	0	№168
	Какао с молоком	1\200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Хлеб белый с повидлом	1/40	2,94	4,64	16,38	184	0,11	№1
	итого:		8,29	9,35	30,88	306	1,28	
	Итого за день:		31,27	35,15	163,99	1165,35	36,52	

5-й день, Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:	Завтрак	гp	Б	Ж	У	К/КАЛ	С	
8.40-9.00	Каша «Дружба» молоч.с маслом	1\200	5,5	8,77	29,27	169,0	0,9	№168
	Бутерброд с сыром твердым	9\5\20	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	№3
	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	итого:		8,37	13,28	50,24	309,3	0,99	
Обед	Обед							
11.45 – 12.10	Салат из свеклы	1\60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	№33
	Суп рыбный из свеж. горбуши	1\200	8,6	8,4	14,33	122	9,11	№87
	Гуляш из кури	120	11,88	6,84	3,08	189	2,26	
	Макароны отварные с маслом	150\5	5,5	4,57	26,44	168	0	№317
	Кисель из плодов и ягод	1\200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	№378
	Хлеб белый	1\30	2,13	0,33	13,29	64,2	0	№1
	Хлеб черный	1\30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	№1
	итого:		30,61	24,18	101,76	768,94	18,9	
Полдник	Полдник							
15.10-15.20	Печенье	25	1,8	2,5	6,8	101	0	
	Кофейный напиток с молоком	1\200	2,85	2,41	14,36	91	1,17	№395
	Яблоки свежие	1\150	0,52	-	114	60,4	2,15	
	итого:		5,17	4,91	135,16	252,4	33,2	
	Итого за день:		44,15	42,38	287,16	1330,64	23,21	

6-й день, Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:	Завтрак	<i>Ф</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К/КАЛ</i>	<i>С</i>	
8.40-9.00	Каша пшеничная молоч.с маслом	200\5	5,43	4,23	33,38	193	0,5	№168
	Бутерброд с повидлом	5/20/20	2,03	3,21	11,34	127	0,08	№2
	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	итого:		7,52	7,46	54,71	360	0,61	
Обед	Обед							
11.45 – 12.10	Салат из свежей капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	№20
	Рассольник ленинградский на м/б	250	1,99	5,03	16,92	122	7,53	№76
	Фрикадельки из говядина + кура	1\70	5,67	5,73	5,21	95	0,30	№288
	Греча рассыпчатая	1\150	8,59	6,09	38,64	243	0	№313
	Компот из св. яблок	1\200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	№372
	Хлеб белый	1\30	2,13	0,33	13,29	64,2	0	№1
	Хлеб черный	1\30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	№1
	итого:		20,96	21,34	129,93	805,64	29,02	
Полдник	Полдник							
15.10-15.20	Винегрет	1/200	2,76	12,36	16,8	189,6	20,4	№45
	Хлеб белый	1/30	2,13	0,33	13,92	68,7	0	№1
	Какао с молоком	1\180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	итого:		8,56	15,88	59,83	365,3	21,83	
	Итого за день		39,15	44,68	217,89	1466,74	51,46	

7-й день, Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:	завтрак	гр	Б	Ж	У	К/КАЛ	С	
8.40-9.00	Каша гречневая молочная с маслом	1\200	6,21	5,28	27,90	184,0	0	№168
	Бутерброд с маслом сливочным	20\8	1,71	5,28	10,23	95,2	0	№1
	чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	итого:		7,98	10,58	48,12	319,2	0,03	
Обед	Обед							
11.45 – 12.10	Рассольник на м/б со сметаной	1/250	7,62	5,06	10,93	104	7,54	№73
	Ленивые голубцы из говядины+кура	1/200	14,12	9,04	20,26	219	20,03	№298
	Компот из св. яблок	1\200	0,16	0,16	23,88	97,6	1,72	№372
	Хлеб белый	1\30	2,13	0,33	13,29	64,2	0	№1
	Хлеб черный	1\30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	№1
	итого:		25,59	14,95	81,65	548,2	29,29	
Полдник	Полдник							
15.10-15.20	Суп молочный с макаронными изд	1/250	7,18	6,5	23,54	181	1,13	№93
	Чай с сахаром	1/180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Хлеб белый	1\30	2,13	0,33	13,29	64,2	0	№1
	итого:		9,37	6,85	46,82	285	1,16	
	Итого за день:		42,94	32,38	176,59	1153,2	30,48	

8-й день, Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества в граммах			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур ы
Завтрак:	Завтрак	гp	Б	Ж	У	К/КАЛ	С	
8.40- 9.00	Каша рисовая на молоке с масл.	200\5	3,09	4,07	32,09	177,0	0	№168
	Бутерброд с маслом сливочным	20\8	1,71	5,28	10,23	95,2	0	№1
	чай с сахаром	1\180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	итого:		4,86	9,37	52,31	312,2	0,03	
Обед	Обед							
11.45 – 12.10	Салат из свеклы с раст.маслом	1\60	0,85	3,65	5,19	56,34	5,7	№33
	Суп вермишелевый с курой	1\250	2,68	2,83	17,14	104,7	8,25	№233
	Рис отварной с курой	1\150	3,64	5,37	36,67	210	0	№315
	Кисель из плодов и ягод	1\200	0,09	0,04	26,14	105,2	1,83	№378
	Хлеб белый	1\30	2,13	0,33	13,29	64,2	0	№1
	Хлеб черный	1\30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	№1
	итого:		10,95	12,58	111,72	602,64	15,78	
Полдник	Полдник							
15.10-15.20	Ватрушка с повидлом	1\80	4,6	1,87	44,44	212,8	0,03	№454
	Какао с молоком	1\180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	итого:		8,27	5,06	60,26	319	1,46	
	Итого за день:		24,08	28,01	224,29	1233,64	17,27	

9-й день, Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:	Завтрак	г	Б	Ж	У	К/КАЛ	С	
8.40-9.00	Каша ячневая молочная с масл.	200\5	4,39	4,2	28,30	200	0	№168
	Бутерброд с сыром твердым	9\5\20	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	№3
	чай с сахаром	1\180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	итого:		8,6	9,79	53,73	341,3	2,89	
Обед	Обед							
11.45 – 12.10	Салат из моркови с раст. маслом	1\60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	№41
	Суп «Крестьянский» на м/б	1\250	2,31	7,73	15,42	140,58	18,4	№85
	Биточек рубленый из гов. +кура	1\75	11,92	8,80	11,64	173	0	№282
	Макароны отварные с маслом	150\5	5,5	4,57	26,44	168	0	№317
	Компот из сухофруктов	1\200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376
	Хлеб белый	1\30	2,13	0,33	13,29	64,2	0	№1
	Хлеб черный	1\30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	№1
	итого:		24,86	25,06	118,64	805,26	55,85	
Полдник	Полдник							
15.10-15.20	Каша рисовая на молоке с масл.	200\5	3,09	4,07	32,09	177,0	0	№168
	Чай с сахаром	1\180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	№392
	Хлеб белый	1\30	2,13	0,33	13,29	64,2	0	№1
	итого:		10,32	10,46	31,76	186,2	1,3	
	Итого за день:		43,78	45,31	205,13	1332,76	60,04	

10-й день, Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	масса порции	пищевые вещества в граммах			энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак:	Завтрак	<i>гр</i>	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>К/КАЛ</i>	<i>С</i>	
8.40- 9.00	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	5,67	5,28	32,55	200	0	№168
	Бутерброд с маслом сливочным	20\8	1,71	5,28	10,23	95,2	0	№1
	Чай с молоком	1/180	2,67	2,34	14,31	89	1,2	№394
	итого:		9,95	12,9	57,09	384,2	1,2	
Обед	Обед							
11.45 – 12.10	Салат из св. капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	№20
	Суп гороховый на м/б	1\250	5,49	5,27	16,32	135	5,81	№81
	Вермешелевая запеканка с гов.+кура	1\165	12,13	9,5	25,7	237	3,8	№291
	Компот из сухофруктов	1\200	0,44	0,02	27,76	113	0,4	№376
	Хлеб белый	1/30	2,13	0,33	13,29	64,2	0	№1
	Хлеб черный	1\30	1,56	0,36	13,29	64,2	0	№1
	итого:		22,59	19,12	101,77	665,84	29,48	
Полдник	Полдник							
15.10-15.20	Баранка	20	1,4	2,0	15,2	82		
	Какао с молоком	1\180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	№397
	Бананы	1/150	2,1	1,2	38	169	0,5	
	итого:		7,17	6,39	69,02	358,0	1,93	
	Итого за день:		39,71	38,41	227,88	1408,04	32,61	

