

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКОУ ООШ с. Крутое

 М.С. Шляпина

Приказом № 115 от «25» августа 2021 г.



## **Примерное десятидневное меню**

**3-х разовое питание (завтрак, обед, полдник)**

**для воспитанников от 3 до 7 лет**

**Муниципального казенного общеобразовательного учреждения основной  
общеобразовательной школы с. Крутое (дошкольное отделение)**

---

**с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности  
(белков, жиров, углеводов, калорийности)**

# День 1

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,00	31,20	206,00	11/4
Завтрак	Какао с молоком	200	3,20	3,10	13,50	93,00	18
Завтрак	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,30</b>	<b>14,23</b>	<b>60,37</b>	<b>419,67</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89,00	152
Обед	Голубцы ленивые	150	12,75	12,45	6,00	187,50	377
Обед	Соус томатный	30	0,30	1,40	1,90	22,00	237
Обед	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72,00	6/10
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115
<b>Итого за обед:</b>			<b>19,97</b>	<b>16,73</b>	<b>66,04</b>	<b>493,20</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	534
Полдник	Шаньга с картофелем	60	6,30	6,20	33,20	214,00	572
<b>Итого за полдник:</b>			<b>12,10</b>	<b>11,20</b>	<b>42,80</b>	<b>320,00</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,37</b>	<b>42,16</b>	<b>169,21</b>	<b>1232,87</b>	

## День 2

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Лапшевник с творогом	200	13,90	15,40	36,80	345,00	148
Завтрак	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	490
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,80	14,70	93,00	17
Завтрак	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>20,74</b>	<b>25,03</b>	<b>78,27</b>	<b>624,27</b>	
Обед	Свекольник со сметанной	200	1,70	4,40	11,70	93,00	5/2
Обед	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	297
Обед	Рулет с луком и яйцом	80	7,77	6,06	6,40	114,29	119
Обед	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,50	2,11	24,03	355
Обед	Компот из сушеных фруктов (изюма)	200	0,44	0,02	27,76	113,00	376
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115
<b>Итого за обед:</b>			<b>20,36</b>	<b>13,26</b>	<b>101,79</b>	<b>611,92</b>	
Полдник	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	41,62	393
Полдник	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,00	607
Полдник	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	306
<b>Итого за полдник:</b>			<b>6,06</b>	<b>5,61</b>	<b>33,85</b>	<b>209,62</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,16</b>	<b>43,90</b>	<b>213,91</b>	<b>1445,81</b>	

## День 3

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,80	42,40	248,00	7/4
Завтрак	Чай с молоком и сахаром	200	1,46	1,06	8,26	48,00	287
Завтрак	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,06</b>	<b>11,99</b>	<b>66,33</b>	<b>416,67</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,80	156
Обед	Картофельное пюре	150	3,11	4,20	20,60	135,00	3/3
Обед	Печень, тушенная в соусе	80	10,64	6,16	4,40	115,20	406
Обед	Соус сметанный	40	0,62	4,25	1,35	46,12	451
Обед	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	516
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115
<b>Итого за обед:</b>			<b>27,91</b>	<b>19,07</b>	<b>92,25</b>	<b>655,82</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	534
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,70	1,70	40,90	194,00	559
<b>Итого за полдник:</b>			<b>9,50</b>	<b>6,70</b>	<b>50,50</b>	<b>300,00</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,47</b>	<b>37,76</b>	<b>209,08</b>	<b>1372,49</b>	

# День 4

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,30	5,10	27,50	178,00	5/4
Завтрак	Какао с молоком	200	3,20	3,10	13,50	93,00	18
Завтрак	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>11,10</b>	<b>13,33</b>	<b>56,67</b>	<b>391,67</b>	
Обед	Суп из овощей	200	1,50	4,10	8,50	81,00	66
Обед	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	419
Обед	Рыба, тушенная в сметанном соусе	80	7,76	4,16	2,32	77,60	348
Обед	Компот из сушеных фруктов (кураги)	200	0,44	0,02	27,76	113,00	376
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115
<b>Итого за обед:</b>			<b>17,65</b>	<b>14,96</b>	<b>97,17</b>	<b>598,90</b>	
Полдник	Чай с молоком и сахаром	200	1,46	1,06	8,26	48,00	287
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609
Полдник	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	118
<b>Итого за полдник:</b>			<b>4,11</b>	<b>4,40</b>	<b>40,38</b>	<b>220,10</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>32,86</b>	<b>32,69</b>	<b>194,22</b>	<b>1210,67</b>	

## День 5

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Омлет натуральный	200	17,24	26,76	4,62	326,16	307
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,80	14,70	93,00	17
Завтрак	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>22,64</b>	<b>34,69</b>	<b>34,99</b>	<b>539,83</b>	
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,70	4,08	11,64	90,00	160
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,10	5,81	28,61	198,00	123
Обед	Суфле из кури	80	11,62	14,18	2,88	185,60	413
Обед	Соус томатный	30	0,30	1,40	1,90	22,00	237
Обед	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослива)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	531
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115
<b>Итого за обед:</b>			<b>25,28</b>	<b>26,07</b>	<b>89,91</b>	<b>699,30</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	534
Полдник	Шанежка наливная	60	4,27	3,94	24,00	150,00	182
<b>Итого за полдник:</b>			<b>10,07</b>	<b>8,94</b>	<b>33,60</b>	<b>256,00</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>57,99</b>	<b>69,70</b>	<b>158,50</b>	<b>1495,13</b>	

## День 6

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Пудинг из творога	200	29,20	21,00	41,80	474,00	17/5
Завтрак	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,60	490
Завтрак	Чай с молоком и сахаром	200	1,46	1,06	8,26	48,00	287
Завтрак	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>34,70</b>	<b>28,89</b>	<b>76,83</b>	<b>708,27</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4,00	8,52	76,00	133
Обед	Плов из мяса куры	150	14,34	13,08	24,72	276,00	4/9
Обед	Салат из капусты белокочанной	60	1,26	6,06	5,58	81,60	1
Обед	Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	18,40	71,00	4/10
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115
<b>Итого за обед:</b>			<b>21,62</b>	<b>23,74</b>	<b>82,00</b>	<b>627,30</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	534
Полдник	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,00	607
<b>Итого за полдник:</b>			<b>6,64</b>	<b>5,99</b>	<b>32,79</b>	<b>211,00</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>62,96</b>	<b>58,62</b>	<b>191,62</b>	<b>1546,57</b>	

# День 7

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,30	30,70	195,00	14/4
Завтрак	Какао с молоком	200	3,20	3,10	13,50	93,00	18
Завтрак	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>11,80</b>	<b>13,53</b>	<b>59,87</b>	<b>408,67</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	7,88	3,86	12,12	114,80	156
Обед	Рагу из мяса кур	150	14,85	16,35	14,40	265,50	3/9
Обед	Кисель	200	1,40	0,00	29,00	122,00	516
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115
<b>Итого за обед:</b>			<b>28,39</b>	<b>20,81</b>	<b>80,30</b>	<b>625,00</b>	
Полдник	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,36	41,62	393
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609
Полдник	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	306
<b>Итого за полдник:</b>			<b>7,47</b>	<b>7,56</b>	<b>32,98</b>	<b>229,72</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,66</b>	<b>41,90</b>	<b>173,15</b>	<b>1263,39</b>	



# День 8

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,60	29,30	206,00	2/4
Завтрак	Кофейный напиток на молоке	200	2,80	2,80	14,70	93,00	17
Завтрак	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,60</b>	<b>14,53</b>	<b>59,67</b>	<b>419,7</b>	
Обед	Суп-пюре гороховый	200	5,20	1,80	14,40	96,00	29/2
Обед	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,21	73,64	115
Обед	Картофельная запеканка с мясом	150	17,48	17,63	14,18	285,00	382
Обед	Соус томатный	30	0,30	1,40	1,90	22,00	237
Обед	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72,00	6/10
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115
<b>Итого за обед:</b>			<b>30,23</b>	<b>21,75</b>	<b>88,77</b>	<b>671,34</b>	
Полдник	Чай с молоком и сахаром	200	1,46	1,06	8,26	48,00	287
Полдник	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	609
<b>Итого за полдник:</b>			<b>3,71</b>	<b>4,00</b>	<b>30,58</b>	<b>173,10</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>46,54</b>	<b>40,28</b>	<b>179,02</b>	<b>1264,11</b>	

# День 9

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,40	7,40	27,20	202,00	8/4
Завтрак	Чай с молоком и сахаром	200	1,46	1,06	8,26	48,00	287
Завтрак	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,46</b>	<b>13,59</b>	<b>51,13</b>	<b>370,67</b>	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	8,00	7,30	9,00	137,00	61
Обед	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	297
Обед	Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	80	8,85	9,13	7,53	147,77	21/8
Обед	Компот из свежих плодов и ягод (яблок)	200	0,50	0,20	23,10	96,00	526
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115
<b>Итого за обед:</b>			<b>27,27</b>	<b>17,91</b>	<b>93,45</b>	<b>648,37</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	534
Полдник	Булочка домашняя	60	4,50	7,80	36,20	233,00	583
<b>Итого за полдник:</b>			<b>10,30</b>	<b>12,80</b>	<b>45,80</b>	<b>339,00</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48,03</b>	<b>44,30</b>	<b>190,38</b>	<b>1358,04</b>	

# День 10

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	171
Завтрак	Какао с молоком	200	3,20	3,10	13,50	93,00	18
Завтрак	Хлеб с маслом	40	2,60	5,13	15,67	120,67	1/13
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>11,50</b>	<b>13,49</b>	<b>48,15</b>	<b>359,67</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,98	6,22	66,40	147
Обед	Картофельное пюре	150	3,11	4,20	20,60	135,00	3/3
Обед	Рыба припущенная	80	18,80	5,60	0,40	127,00	52
Обед	Компот из сушеных фруктов (изюма)	200	0,44	0,02	27,76	113,00	376
Обед	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	114
Обед	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	115
<b>Итого за обед:</b>			<b>28,01</b>	<b>14,40</b>	<b>79,76</b>	<b>564,10</b>	
Полдник	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	534
Полдник	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,00	607
<b>Итого за полдник:</b>			<b>6,64</b>	<b>5,99</b>	<b>32,79</b>	<b>211,00</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>46,15</b>	<b>33,88</b>	<b>160,70</b>	<b>1134,77</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>481,19</b>	<b>445,19</b>	<b>1839,79</b>	<b>13323,85</b>	