

Утверждаю

Директор МКОУ «Овсорокская СОШ»

Лесина Е.А.

Приказ № 171 от 09.01.2022 г.



## **Десятидневное меню**

**для воспитанников дошкольной группы МКОУ «Овсорокская СОШ»**

**Возрастная категория: 3 – 7 лет**

**Сезон: осеннее-зимний**

**Возрастная категория: 3 - 7 лет**

**Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В. Т. Лапиной. М.: «Хлебпродинформ», 2004.**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Каша геркулесовая вязкая	200	8,5	8,1	20,3	202,3	79
День 1	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	685
завтрак: 8.30 - 9.00	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	24,1	184	ГОСТ
Завтрак 2: 10.30 - 11.00	Яблоко	100	0,48	0	12,5	54	ГОСТ
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>12,48</b>	<b>9,4</b>	<b>71,9</b>	<b>498,3</b>	
Обед	Свекла отварная с растительным маслом	60	1,31	9,99	7,66	126,44	53
	Суп картофельный с мясом кур	200	2,8	3	20,5	121	133
	Гуляш	80	13,9	6,5	4	132	437
	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,08	14,92	30	299	508
	Хлеб ржаной/ пшеничный	100	5,5	1,4	40,36	199	ГОСТ
	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	685
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>33,79</b>	<b>35,81</b>	<b>117,5</b>	<b>935,44</b>	
Полдник: 15.30 - 16.00	Макаронные отварные с тертым сыром	150	9,4	9,4	24,5	267,6	333
	какао с молоком	180	5,72	5,76	38,42	109,49	382
	Вафля	20	1,28	7,4	10,5	136	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>16,4</b>	<b>22,56</b>	<b>73,42</b>	<b>513,09</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1640</b>	<b>62,67</b>	<b>67,77</b>	<b>262,8</b>	<b>1946,83</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Каша манная вязкая с маслом	200	7,5	8,6	17,3	202,3	79
День 2	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	685
завтрак: 8.30 - 9.00	Хлеб пшеничный с маслом	40	6,09	13,8	12,7	142,8	ГОСТ
		10					
Завтрак 2: 10.30 - 11.00	Банан	100	1,3	0	15,9	90,1	ГОСТ
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>15,09</b>	<b>22,4</b>	<b>60,9</b>	<b>493,2</b>	
Обед	Винегрет	60	2,61	8,19	18,4	91,5	45
	Щи из свежей капусты с мясом	200	3,68	7,07	8,58	118	133
	Рыба	80	17,83	0,93	0,45	149,16	437
	Картофельное пюре	150	2,34	16,71	25,6	213,24	520
	Хлеб ржаной	50	5,5	1,4	40,36	199	ГОСТ
	Печенье	50	3,6	9,5	33	115	ГОСТ
	Компот из сухофруктов	180	0,24	0	12,84	98,36	349
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>35,8</b>	<b>43,8</b>	<b>139,2</b>	<b>984,26</b>	
Полдник: 15.30 - 16.00	Запеканка творожная с изюмом	150	11,47	10,5	34	324	343
	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	685
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>11,67</b>	<b>10,5</b>	<b>49</b>	<b>382</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1630</b>	<b>62,56</b>	<b>76,7</b>	<b>249,1</b>	<b>1859,46</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Суп молочный вермишелевый	200	4,8	7,5	17,4	213,5	44
День 3	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	685
завтрак: 8.30 - 9.00	Хлеб пшеничный с маслом	40	6,09	13,8	12,7	142,8	ГОСТ
		10					
Завтрак 2: 10.30 - 11.00	Яблоко	100	0,48	0	12,5	54	ГОСТ
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>11,09</b>	<b>21,3</b>	<b>45,1</b>	<b>414,3</b>	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	53
	Суп гороховый с картофелем на костном бульоне	200	9	3,9	27,3	153,9	139
	Котлета	80	15	15,39	11	246,5	495
	Макаронны с соусом	150	5,82	9,74	50	336,51	416
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	15,4	74,25	ГОСТ
	Хлебпшеничный	50	2,1	0,9	25	111,5	ГОСТ
	какао с молоком	180	5,72	5,76	38,42	109,49	869
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>41,89</b>	<b>39,34</b>	<b>172,5</b>	<b>1084,59</b>	
Полдник: 15.30 - 16.00	Омлет	150	9,4	9,4	24,5	267,6	340
	Вафля	20	1,28	7,4	10,5	136	ГОСТ
	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	685
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>10,88</b>	<b>16,8</b>	<b>50</b>	<b>461,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1650</b>	<b>63,86</b>	<b>77,44</b>	<b>267,6</b>	<b>1960,49</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Макаронны с маслом и сахаром	150	12,2	12,4	26,3	343,6	104
День 4	какао с молоком	180	5,72	5,76	38,42	109,49	869
завтрак: 8.30 - 9.00	Хлеб пшеничный	50	2,1	0,9	25	111,5	ГОСТ
		печенье					
Завтрак 2: 10.30 - 11.00	Сок фруктовый	180	0,48	0,1	10,1	78	ГОСТ
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>26,22</b>	<b>26,66</b>	<b>107,9</b>	<b>755,39</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,3	0,1	2,1	9,95	16
	Рассольник «Ленинградский» с мясом	200	9	3,9	27,3	153,9	140
	Плов с куриным мясом	230	15	15,39	11	246,5	437
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	15,4	74,25	ГОСТ
	Хлебпшеничный	50	2,1	0,9	25	111,5	ГОСТ
	Чай с сахаром	200	5,72	5,76	38,42	109,49	685
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>35,52</b>	<b>26,65</b>	<b>119,2</b>	<b>705,59</b>	
Полдник: 15.30 - 16.00	Манная запеканка со сгущенным молоком	70	5,3	6,3	31,9	234,5	314
	Вафля	20	1,28	7,4	10,5	136	ГОСТ
	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	685
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>6,78</b>	<b>13,7</b>	<b>57,4</b>	<b>428,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1660</b>	<b>68,52</b>	<b>67,01</b>	<b>284,5</b>	<b>1889,48</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Каша рисовая вязкая	200	8,5	8,1	20,3	202,3	79
День 5	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	685
завтрак: 8.30 - 9.00	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	24,1	184	ГОСТ
Завтрак 2: 10.30 - 11.00	Апельсин	100	0,9	0,2	9,5	80	ГОСТ
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>12,9</b>	<b>9,6</b>	<b>68,9</b>	<b>524,3</b>	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,5	0,06	2,5	16,5	ГОСТ
	Борщ из свежей капусты с мясом кур	200	3,52	5,98	9,78	117	110
	Курица отварная	80	24,7	19,1	11,6	311	487
	Картофельное пюре	150	2,34	16,71	25,6	213,24	520
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	15,4	74,25	ГОСТ
	Печенье	50	3,6	9,5	33	115	ГОСТ
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	631
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>39,22</b>	<b>52,11</b>	<b>121,76</b>	<b>944,59</b>	
16.00	Бутерброд с маслом и сыром	50	5,06	7	14,62	145	3
	какао с молоком	180	5,72	5,76	38,42	109,49	382
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>10,78</b>	<b>12,76</b>	<b>53,04</b>	<b>254,49</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>62,9</b>	<b>74,47</b>	<b>243,7</b>	<b>1723,38</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Каша молочная сборная	200	8	8,7	24,3	232	178
День 1	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	685
завтрак: 8.30 - 9.00	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50	5,06	7	14,62	145	3
Завтрак 2: 10.30 - 11.00	Банан	100	1,3	0	15,9	90,1	ГОСТ
<b>Итого за завтрак</b>		<b>530</b>	<b>14,56</b>	<b>15,7</b>	<b>69,82</b>	<b>525,1</b>	
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,5	0,06	2,49	16,5	ГОСТ
	Суп картофельный с мясом кур	200	2,8	3	20,5	121	133
	Гуляш	80	13,9	6,5	4	132	437
	Макароны отварные	150	5,82	9,74	50	336,51	416
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	15,4	74,25	ГОСТ
	Хлебпшеничный	50	2,1	0,9	25	111,5	ГОСТ
	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	377
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>29,72</b>	<b>20,8</b>	<b>132,39</b>	<b>849,76</b>	
Полдник: 15.30 - 16.00	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150	11,47	10,5	34	324	343
	Компот из сухофруктов	180	0,24	0	12,84	98,36	639
	Вафли	20	1,28	7,4	10,5	136	ГОСТ
<b>Итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>12,99</b>	<b>17,9</b>	<b>57,34</b>	<b>558,36</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1650</b>	<b>57,27</b>	<b>54,4</b>	<b>259,55</b>	<b>1933,22</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Каша гречневая молочная с маслом	200	8,5	8,1	20,3	202,3	79
День 2	какао с молоком	180	5,72	5,76	38,42	109,49	869
завтрак: 8.30 - 9.00	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,3	1,3	24,1	184	ГОСТ
Завтрак 2: 10.30 - 11.00	Яблоко	100	0,48	0	12,5	54	ГОСТ
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>18</b>	<b>15,16</b>	<b>95,32</b>	<b>549,79</b>	
Обед	Свекла отварная с растительным маслом	60	1,31	9,99	7,66	126,44	53
	Щи из свежей капусты с мясом	200	3,68	7,07	8,58	118	124
	Плов с куриным мясом	230	15	15,39	11	246,5	371
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	15,4	74,25	ГОСТ
	Хлебпшеничный	50	2,1	0,9	25	111,5	ГОСТ
	Печенье	50	3,6	9,5	33	115	ГОСТ
	Компот из сухофруктов	180	0,24	0	12,84	98,36	639
<b>Итого за обед</b>		<b>820</b>	<b>29,33</b>	<b>43,45</b>	<b>113,5</b>	<b>890,05</b>	
Полдник: 15.30 - 16.00	Яйцо вареное	50	5,1	4,6	0,3	63	209
	Вафли	20	1,28	7,4	10,5	136	ГОСТ
	Хлебпшеничный	50	2,1	0,9	25	111,5	ГОСТ
	Чай с сахаром	200	5,72	5,76	38,42	109,49	685
<b>Итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>14,2</b>	<b>18,66</b>	<b>74,22</b>	<b>419,99</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1660</b>	<b>61,53</b>	<b>77,27</b>	<b>283</b>	<b>1859,83</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Каша пшеничная вязкая	200	6,6	8,4	25,8	224,8	196
День 3	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	685
завтрак: 8.30 - 9.00	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	24,1	184	ГОСТ
Завтрак 2: 10.30 - 11.00	Груша	100	0,54	0,4	12,8	56,7	ГОСТ
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>10,64</b>	<b>10,1</b>	<b>77,7</b>	<b>523,5</b>	
Обед	Огурцы порционно	60	9,6	0,4	0,1	1,3	7
	Рассольник «Ленинградский» с мясом	200	9	3,9	27,3	153,9	140
	Рыба	80	17,83	0,93	0,45	149,16	371
	Картофельное пюре	150	2,34	16,71	25,6	213,24	520
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	15,4	74,25	ГОСТ
	Печенье	50	3,6	9,5	33	115	ГОСТ
	какао с молоком	180	5,72	5,76	38,42	109,49	869
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>51,49</b>	<b>37,8</b>	<b>140,3</b>	<b>816,34</b>	
Полдник: 15.30 - 16.00	Сырники из творога с молоком сгущеным	150	11,2	12,7	40,2	398,3	130
	Компот из сухофруктов	180	0,24	0	12,84	98,36	639
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>11,44</b>	<b>12,7</b>	<b>53,04</b>	<b>496,66</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1620</b>	<b>73,57</b>	<b>60,6</b>	<b>271</b>	<b>1836,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Макаронны отварные с тертым сыром	200	9,4	9,4	24,5	267,6	204
День 4	какао с молоком	180	5,72	5,76	38,42	109,49	869
завтрак: 8.30 - 9.00	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,3	1,3	24,1	184	ГОСТ
Завтрак 2: 10.30 - 11.00	Апельсин	100	0,9	0,2	9,5	80	ГОСТ
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>19,32</b>	<b>16,66</b>	<b>96,52</b>	<b>641,09</b>	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	53
	Суп-лапша с мясом кур	200	2,9	2,5	21	120	140
	Фрикадельки мясные	80	20,1	29,04	13,5	126,9	105
	Капуста тушеная	150	1,88	1,93	5,9	83,36	321
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	15,4	74,25	ГОСТ
	Хлебпшеничный	50	2,1	0,9	25	111,5	ГОСТ
	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	685
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>31,43</b>	<b>38,02</b>	<b>101,21</b>	<b>626,45</b>	
Полдник: 15.30 - 16.00	Омлет с зеленым горошком	150	9,2	12,18	5,19	165	111
	Хлеб пшеничный	50	2,1	0,9	25	111,5	ГОСТ
	Чай с сахаром	200	5,72	5,76	38,42	109,49	685
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>17,02</b>	<b>18,84</b>	<b>68,61</b>	<b>385,99</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1690</b>	<b>67,77</b>	<b>73,52</b>	<b>266,34</b>	<b>1653,53</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Суп молочный вермишелевый	200	4,8	7,5	17,4	213,5	44
День 5	Чай с сахаром	180	0,2	0	15	58	685
завтрак: 8.30 - 9.00	Хлеб пшеничный	40	3,3	1,3	24,1	184	ГОСТ
Завтрак 2: 10.30 - 11.00	Сок фруктовый	180	0,48	0,1	10,1	78	ГОСТ
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>8,78</b>	<b>8,9</b>	<b>66,6</b>	<b>533,5</b>	
Обед	Горошек зеленый консервированный	60	1,5	0,06	2,49	16,5	ГОСТ
	Борщ из свежей капусты с мясом кур	200	3,52	5,98	9,78	117	110
	Курица отварная	80	24,7	19,1	11,6	311	487
	Рис рассыпчатый	150	4,3	7,2	44,1	262,8	511
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	15,4	74,25	ГОСТ
	Печенье	50	3,6	9,5	33	115	ГОСТ
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,16	23,88	97,6	631
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>41,18</b>	<b>42,6</b>	<b>140,25</b>	<b>994,15</b>	
Полдник: 15.30 - 16.00	Манник с молоком сгущенным	150	11,2	12,7	40,2	398,3	130
	Компот из сухофруктов	180	0,24	0	12,84	98,36	639
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>11,44</b>	<b>12,7</b>	<b>53,04</b>	<b>496,66</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1700</b>	<b>61,4</b>	<b>64,2</b>	<b>259,89</b>	<b>2024,31</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1642</b>	<b>64,205</b>	<b>69,34</b>	<b>264,77</b>	<b>1868,703</b>	