

Утверждено:  
директор МБОУ «Нижнечуманская  
СОШ» Баевского района  
Алтайского края  
\_\_\_\_\_ Игнатенко С.В  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Примерное десятидневное меню

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Нижнечуманская средняя общеобразовательная  
школа Баевского района Алтайского края»

**группа дошкольного образования «Радуга»**

с. Нижнечуманка  
2022 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры	№ Т/К
				Б		Ж		У					
		3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет		
<b>День 1</b>													
<b>завтрак:</b>	<u>Отварные рожки с сыром</u>	180	150	7.88	5.25	8.83	5.89	35.88	23.92	259.0	172.67	204	85
	<u>Какао с молоком</u>	180	150	1.2	1.0	1.3	1.08	13.0	10.83	90.0	75.0	248	15
	<u>Бутерброд с маслом</u>	30/5	20/4	2.3	1.54	4.36	3.46	14.62	9.75	108.0	78.0	1	16
<b>обед</b>	<u>Борщ</u>	250	200	3.52	2.82	5.98	4.79	9.78	7.83	117	93.69	27	5
	<u>Котлета</u>	70	50	9.84	7.03	8.02	5.73	7.16	5.11	139.13	99.38	161	6
	<u>Перловка рассыпчатая</u>	100	80	2.322	2.073	4.29	4.02	20.5	19.728	125.55	121.63	84	158,159
	<u>Компот из с/ф</u>	200	180	0.48	0.43	0	0	23.8	21.42	90	81	241	9
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	б/н	76
<b>полдник</b>	<u>Омлет</u>	200	150										
	<u>Чай с сахаром</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264	13
<b>Итого за 1 день:</b>				29.332	21.643	33.01	25.16	147.68	116.748	1024.64	795.70		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры	№ Т/К
				Б		Ж		У					
		3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет		
<b>День 2</b>													
<b>завтрак</b>	<u>Каша пшённая молочная</u>	200	150	7.01	5.26	8.09	6.07	28.39	21.29	213.0	159.75	96	45
	<u>Бутерброд с маслом и сыром</u>	30/5/14	20/4/9	5.06	3.61	7.0	5.4	14.62	9.75	145.0	106.0	3	3
	<u>Кофейный напиток</u>	180	150	2.0	2.0	0	0	17.0	14.2	102.0	85.0	252	103
<b>второй завтрак</b>	<u>Йогурт</u>	0.95	0.95										
<b>обед</b>	<u>Суп рисовый</u>	250	180	2.24	1.68	4.7	3.53	9.8	7.34	90.9	68.18	98	30
	<u>Ленивые голубцы</u>	70	50	5.75	4.11	4.45	3.18	4.19	2.99	79.63	56.88	151	71
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	б/н	76
	<u>Кисель</u>	200	150	0	0	0	0	18.0	13.5	60.0	46.5	233	20
<b>полдник</b>	<u>Манники с сгущённой</u>	200	150										
	<u>Чай с сахаром</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264	13
<b>Итого за 2 день:</b>				23.85	18.16	24.47	18.37	114.94	87.23	786.49	596.64		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры	№ Т/К
				Б		Ж		У					
		3-7 лет	1.5- 3 лет	3-7 лет	1.5- 3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет		
<b>День 3</b>													
завтрак	<u>Каша гречневая на молоке</u>	200	150	5.76	4.32	6.63	4.97	18.28	13.71	213.0	159.75		1
	<u>Бутерброд со сгущенкой</u>	45	30	3.36	2.24	1.51	1.01	22.9	15.27	145.0	106.0		101
	<u>Чай с сахаром</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	102.0	85.0	43	13
второй завтрак	<u>Сок натуральный</u>	200	180									б/н	
обед	<u>Суп картофельный с макаронными изделиями ,с мясом птицы</u>	250	200	6.45	4.3	5.16	3.9	21.92	17.51	90.9	68.18	263,264	52
	<u>Плов</u>	180	120	17.01	11.34	14.35	9.57	30.10	20.07	79.63	56.88		59
	<u>Компот из с/ф</u>	200	180	0.48	0.43	0	0	23.8	21.42	52.96	44.33	38	9
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	60.0	46.5	304	76
полдник	<u>Снежок</u>	150	140	4.35	4.06	4.8	4.48	6.0	5.6			241	21
	<u>Хлебные сухарики</u>	40	35							43.0	30.0	б/н	
<b>Итого за 3 день:</b>				39.2	28.19	32.68	24.12	145.94	111.74	786.49	596.64	251	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры	№ Т/К
		3-7 лет	1.5-3 лет	Б		Ж		У		3-7 лет	1.5-3 лет		
		3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет		
<b>День 4</b>													
<b>завтрак:</b>	<u>Вермишель на молоке</u>	200	150	5.85	4.39	5.81	4.36	19.99	14.99	201.0	150.75	44	39
	<u>Чай с сахаром</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264	13
	<u>Бутерброд с маслом</u>	30/5	20/4	2.3	1.54	4.36	3.46	14.62	9.75	145.0	106.0	1	16
<b>второй завтрак</b>	<u>Яблоко</u>	70	70										
<b>обед</b>	<u>Свекольник с мясом птицы</u>	200	150	4.22	3.38	6.5	5.2	13.77	11.03	107.5	80.6	34	70
	<u>Гуляш</u>	80	60	6.0	4.5	7.6	5.7	2.47	1.85	130.28	35.1	152	35
	<u>Рис рассыпчатый</u>	200	120	4.61	2.77	4.22	2.53	59.03	35.42	263.0	175.33	286	132
	<u>Кисель</u>	200	150	0	0	0	0	18.0	13.5	60.0	46.5	233	20
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	б/н	76
<b>полдник</b>	<u>Творожная запеканка</u>	200	150										
	<u>Кофейный напиток</u>	180	150	2.0	2.0	0	0	17.0	14.2	90.0	75.0	252	103
<b>Итого за 4 день:</b>				26.77	20.08	28.72	21.44	167.82	118.90	1092.74	743.61		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры	№ Т/К
				Б		Ж		У					
		3-7лет	1.5- 3 лет	3-7лет	1.5- 3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет		
<b>День 5</b>													
<b>завтрак:</b>	<u>Каша рисовая на молоке</u>	200	150	4.16	4.00	5.6	5.00	19.56	18.51	187.0	140.25	173	50
	<u>Чай с сахарам</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264	13
	<u>Бутерброд с повидлом</u>	40/15	30/15	2.7	2.03	4.28	3.21	30.06	22.55	120.0	81.0	1	78
<b>второй завтрак</b>	<u>Салат из моркови с яблоком</u>	60	45	0.59	0.44	4.04	3.03	4.3	3.23			8	95
<b>обед</b>	<u>Суп крестьянский из мяса птицы</u>	250	200	2.4	1.8	3.17	2.38	19.76	9.88	196.8	139.6	204	40
	<u>Тефтели</u>	70	50	9.84	7.03	8.02	5.73	7.16	5.11	79.63	56.88	174	196
	<u>Рожки</u>	150	100	5.34	3.56	6.96	4.64	31.45	20.97	90	81	204	85
	<u>Компот из с/ф</u>	200	180	0.48	0.43	0	0	23.8	21.42	52.96	44.33	241	9
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18			б/н	76
<b>полдник</b>	<u>Овощной салат</u>	70	50	5.05	3.61	9.63	6.88	33.52	23.94	43.0	30.0		
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	812.39	603.06	б/н	76
	<u>Кофейный напиток</u>	180	150	2.0	2.0	0	0	17.0	14.2			252	103
<b>Итого за 5 день:</b>				34.35	26.4	41.93	31.06	209.55	119.93				



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры	№ Т/К
				Б		Ж		У					
		3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет		
<b><u>День 7</u></b>													
<b><u>завтрак:</u></b>	<u>Геркулес на молоке</u>	200	150	6.35	4.76	8.51	6.38	21.86	16.4	187.0	140.25	93	54
	<u>Чай с сахарам</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264	13
	<u>Бутерброд со сгущенкой</u>	45	30	3.36	2.24	1.51	1.01	22.9	15.27	120.0	81.0	б/н	101
<b><u>второй завтрак</u></b>	<u>Банан</u>	70	70										
<b><u>обед</u></b>	<u>Суп с клёцками на мясокостном бульоне</u>	200	180	5.16	4.12	7.05	5.63	18.95	15.13	196.8	139.6	37	57
	<u>Ленивые голубцы</u>	70	50	5.75	4.11	4.45	3.18	4.19	2.99	79.63	56.88	151	71
	<u>Компот из с/ф</u>	200	180	0.48	0.43	0	0	23.8	21.42	90	81	241	9
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	б/н	76
<b><u>полдник</u></b>	<u>Манники с повидлом</u>	200	150										
	<u>Чай с сахарам</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264	13
<b><u>Итого за 7 день:</u></b>				22.89	17.16	21.75	16.39	126.62	98.35	812.39	603.06		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры	№ Т/К
				Б		Ж		У					
		3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет		
<b>День 8</b>													
<b>завтрак:</b>	<u>Каша кукурузная жидкая</u>	200	180	7.44	6.7	4.65	6.7	32.47	4.19	201.5	29.22	280	96
	<u>Кофейный напиток</u>	180	150	2.0	2.0	0	0	17.0	14.2	102.0	85.0	252	103
	<u>Бутерброд с маслом и сыром</u>	30/5/14	20/4/9	5.06	3.61	7.0	5.4	14.62	9.75	145.0	106.0	3	3
<b>второй завтрак</b>	<u>Йогурт</u>	0.95	0.95										
<b>обед</b>	<u>Суп картофельный с мясными фрикадельками</u>	200	150	6.5	5.2	5.3	4.24	14.52	11.62	191.0	133.8	39	41
	<u>Минтай</u>	80	70	12.2	10.74	6.5	5.72	55.2	48.58	138.2	121.62	139	40
	<u>Картофельное пюре</u>	90	75	1.83	1.53	3.14	2.62	10.84	9.03	85.2	71.0	206	91
	<u>Кисель</u>	200	150	0	0	0	0	18.0	13.5	60.0	46.5	233	20
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	б/н	76
<b>полдник</b>	<u>Яйцо отварное</u>	1 шт	1 шт	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63.0	63.0	209	63
	<u>Бутерброд с сгущёнкой</u>	40	40										
	<u>Чай с сахаром</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264	13
<b>Итого за 8 день:</b>				41.92	36.38	31.42	29.47	185.89	163.35	1068.86	730.47		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры	№ Т/К
				Б		Ж		У					
		3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7лет	1.5-3 лет	3-7 лет	1.5-3 лет		
<b>День 9</b>													
<b>завтрак:</b>	<u>Каша ячневая вязкая молочная</u>	200	150	6.64	4.98	7.59	5.69	28.13	21.10	204.0	153.0	99	23
	<u>Бутерброд с повидлом</u>	40/15	30/15	2.7	2.03	4.28	3.21	30.06	22.55	170.17	127.63	1	78
	<u>Чай с сахаром</u>	180	150	0	0	0	0	11.98	8.98	43.0	30.0	263,264	13
<b>второй завтрак</b>	<u>Сок натуральный</u>	200	180										
<b>обед</b>	<u>Суп рыбный из консервы</u>	250	200	5.3	4.24	6.5	5.2	25.3	20.24	150.3	112.8	41	67
	<u>Тефтели</u>	70	50	8.98	6.41	9.48	6.78	7.31	5.22	150.5	107.5	174	196
	<u>Горошница</u>	150	100	46.3	4.2	3.5	2.3	18.8	12.5	170.0	113.0	211	96
	<u>Кисель</u>	200	150	0	0	0	0	18.0	13.5	60.0	46.5	233	20
	<u>Хлеб</u>	40	35	1.79	1.50	0.23	0.19	10.96	9.18	52.96	44.33	б/н	76
<b>полдник</b>	<u>Творожная запеканка</u>	200	150										
	<u>Какао с молоком</u>	180	150	1.2	1	1.3	1.08	13.0	10.83	90.0	75.0	248	15
<b>Итого за 9 день:</b>				72.91	24.36	32.88	24.45	141.64	124.10	1090.93	809.76		



Итого за весь период				528.37 2	233.00 3	313.26	235.09	1507.1 7	1147.3 48	9948.8 1	7327 .71		
Среднее значение за период				52.837 2	23.300 3	31.326	23.509	150.71 7	114.73 48	994.88 1	732. 771		
Содержан ие белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийно сти				5.31	3.18	3.15	3.21	15.15	15.66				