

«Утверждаю»
Директор МАОУ «СОШ д. Юрловка

_____ Белова В. Г.

**Десятидневное меню
муниципального автономного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа
д.Юрловка муниципального образования «Город
Саратов»/структурное подразделение детский сад»**

Возрастная категория: от 2 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	6,04	7,27	34,29	227,16	114
	Булочка	40	5,0	13,0	51,00	153,75	пром
	Чай с лимоном	180/3	0,07	0,01	15,31	61,62	294
итого за завтрак		373	11,11	20,28	100,6	442,53	
обед	Борщ с фасолью и картофелем	180	5,7	5,3	18,8	106,2	116
	Макаронные изделия отварные	130	5,52	5,29	35,32	211,09	227
	Гуляш из отварного мяса	50	12,9	10,19	3,28	156,25	180
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/30	3,0 2,2	0,2 0,3	10 12	24 43	пром
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0	27,89	113,79	283
итого за обед		600	29,88	21,28	107,29	654,33	
полдник	Молоко кипячёное	180	3,0	3,2	4,9	60,5	
	Кондитерское изделие (пряник)	20	7,0	7,0	69,0	148,0	пром
итого за полдник		200	10,0	10,2	73,9	208,5	
Итого за день:		1173	50,99	51,76	281,79	1305,36	

День 2							
завтрак	Омлет натуральный	150	8,95	13,87	2,33	170,0	132
	Кофейный напиток с молоком	180	1,40	1,60	17,35	89,32	287
	Булочка	40	5,0	13,0	51,00	153,75	пром
итого за завтрак		370	15,35	28,47	70,68	413,07	
обед	Суп картофельный с клецками	180	3,75	3,29	16,84	111,94	46
	Капуста тушёная	130	2,78	6,48	34,52	213,53	235
	Котлета мясная	80	15,0	10,0	11,00	195,0	пром
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/30	1,5 2,2	0,1 0,3	10 12	47,4 57	пром
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0	27,89	113,79	283
итого за обед		630	25,79	20,17	119,15	738,66	
полдник	Чай с лимоном	180/3	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Кондитерские изделия (пряники)	20	7,0	7,0	69,0	74,0	пром
	Фрукты	100					
итого за полдник		303	7,07	7,01	84,31	135,62	
Итого за день:		1303	48,21	55,65	274,14	1287,35	

День 3							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,98	7,65	24,66	195,10	53
	Бутерброд с сыром	20/10	4,5	8,7	7,4	88,0	41
	Кисель	180	0	0	19	76,0	
итого за завтрак		360	11,48	16,35	51,06	359,10	
обед	Рассольник ленинградский	180	5,03	11,3	32,38	149,60	42
	Рис отварной	130	3,64	5,37	36,69	209,7	224
	Рыба тушёная в томате с овощами	70	10,93	5,1	2,57	100	172
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/30	3,0 2,2	0,2 0,3	20 12	24,0 43,0	пром
	Напиток из плодов шиповника	180	0,54	0,22	15,72	75,76	295
итого за обед		620	25,34	22,49	119,36	602,06	
полдник	Чай с лимоном	180/3	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Булочка	40	5,0	13,0	51,00	153,75	пром
итого за полдник		123	5,07	13,01	66,31	215,37	
Итого за день		803	41,89	51,85	236,73	1176,53	

День 4							
завтрак	Каша гречневая молочная	150	7,94	8,21	35,13	276,53	104
	Чай с лимоном	180/3	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Бутерброд с маслом	20/8	1,7	15,10	10,26	183,6	39
итого за завтрак		361	9,71	23,32	60,7	521,75	
обед	Суп картофельный с бобовыми	180	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Рагу из птицы	200	17,68	22,52	20,93	354,86	214
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/30	3,0 2,2	0,2 0,3	20 12	24,0 43,0	пром
	Сок натуральный	180	2,0	0,20	5,8	36,0	293
итого за обед		620	27,22	27,11	72,34	556,65	
полдник	Кисломолочный продукт	150	5,8	6,4	8	118	пром
итого за полдник		150	5,8	6,4	8	118	
Итого за день		1131	42,73	56,83	141,04	1196,40	

День 5							
завтрак	Каша рисовая молочная	150	5,12	6,62	32,61	210,13	114
	Бутерброд с маслом	20/8	1,7	15,10	10,26	183,6	39
	Чай с лимоном	180/3	0,07	0,01	15,31	61,62	294
итого за завтрак		361	6,89	21,73	58,18	455,35	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,83	2,86	21,86	124,09	47
	Каша рассыпчатая пшеничная	130	6,6	4,38	35,27	213,71	221
	Курица в соусе с томатом	70	23	27,74	3,62	356,19	210
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/30	3,0 2,2	0,2 0,3	20 12	24,0 43,0	пром
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0	27,89	113,79	283
итого за обед		620	38,19	35,48	120,64	874,73	
полдник							
	Кисель	180	0	0	19	76,0	
	Булочка	40	5,0	13,0	51,00	153,75	пром
итого за полдник		220	5,0	13,0	70,0	229,75	
Итого за день		1201	50,08	70,21	248,82	1559,83	

Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	6,20	8,05	31,09	222,02	107
	Бутерброд с повидлом	60	1,72	4,2	32,90	176,30	381
	Кофейный напиток	180	1,40	1,60	17,35	89,32	287
итого за завтрак		390	9,32	13,85	81,34	487,64	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Макаронные изделия отварные	130	5,52	5,29	35,32	211,09	227
	Котлета мясная	70	15,0	10,0	11,00	195,0	пром
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,07	265
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/30	3,0 2,2	0,2 0,3	20 12	24,0 43,0	пром
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0	27,89	113,79	283
итого за обед		670	28,64	23,96	119,47	722,78	
полдник	Молоко кипячёное	180	3,0	3,2	4,9	60,5	
	Кондитерское изделие (пряник)	20	7,0	7,0	69,0	148,0	пром
итого за полдник		220	10,0	10,2	73,9	208,5	
Итого за день		1280	47,96	48,01	274,71	1468,92	

День 7							
завтрак	Оладьи со сгущённым молоком	160/40	9,35	8,63	81,39	440,63	304
	Кисель	180	0	0	19	76,0	
итого за завтрак		380	9,35	8,63	100,39	516,63	
обед	Рассольник ленинградский	180	5,03	11,3	32,38	149,60	42
	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	181
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/30	3,0 2,2	0,2 0,3	20 12	24,0 43,0	пром
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0	27,89	113,79	283
итого за обед		640	42,68	28,96	114,4	550,68	
полдник	Чай с лимоном	180/3	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Кондитерские изделия (пряники)	20	7,0	7,0	69,0	74,0	пром
	Фрукты	100					
итого за полдник		303	7,07	7,01	74,31	135,62	
Итого за день		1323	59,1	44,59	289,10	1202,93	

День 8							
завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,98	7,65	24,66	195,10	53
	Чай с лимоном	180/3	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Булочка	40	5,0	13,0	51,00	153,75	пром
итого за завтрак		576	12,05	20,66	90,97	410,47	
обед	Суп крестьянский с крупой	180	3,3	5,03	12,4	107	134
	Пюре из гороха	130	7,4	4,7	14,3	128	129
	Курица в соусе с томатом	70	23	27,74	3,62	356,19	210
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/30	3,0 2,2	0,2 0,3	20 12	24,0 43,0	пром
	Напиток из плодов шиповника	180	0,68	0,28	18,98	81,34	278
	итого за обед		620	39,58	38,25	81,3	739,53
полдник	Чай с лимоном	180/3	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Булочка	40	5,0	13,0	51,00	153,75	пром
Итого за полдник		123	5,07	13,01	66,31	215,37	
Итого за дннь		1319	56,7	71,92	238,58	1365,37	

День 9							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	150	6,33	8,9	25,49	207,38	109
	Чай с лимоном	180/3	0,1	0,01	15,31	61,62	294
	Бутерброд с сыром	20/10	4,5	8,7	7,4	88,0	41
итого за завтрак		363	10,93	17,61	48,20	357,0	
обед	Свекольник со сметаной	180	2,09	6,33	11,64	107,83	67
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,6	5,61	35,84	230,45	219
	Котлета рыбная	70	10,56	7,14	6,82	139,62	пром
	Соус томатный	50	0,27	1,84	2,62	28,07	265
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/30	3,0 2,2	0,2 0,3	20 12	24,0 43,0	пром
	Сок натуральный	180	2,0	0,20	5,8	36,0	пром
итого за обед		670	27,72	21,62	94,72	608,97	
полдник	Кисломолочный продукт	150	5,8	6,4	8,0	118	пром
итого за полдник		150	5,8	6,4	8,0	118	
Итого за день		1183	44,45	45,63	150,92	1083,97	

День 10							
завтрак	Сырники из творога	150	23,93	4,62	39,41	294,98	154
	Соус молочный сладкий	50	1,27	2,67	8,16	61,75	261
	Чай с лимоном	180/3	0,07	0,01	15,31	61,62	294
итого за завтрак		383	32,37	14,31	62,88	418,35	
обед	Суп из овощей	180	1,39	4,22	9,06	82,97	44
	Плов из отварной птицы	200	35,43	47,13	33,48	597,67	211
	Хлеб пшеничный и ржаной	30/30	3,0 2,2	0,2 0,3	20 12	24,0 43,0	пром
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,56	0	27,89	113,79	283
	итого за обед		620	42,58	51,85	102,43	885,43
полдник	Кисель	180	0	0	19	76,0	
	Булочка	40	5,0	13,0	51,00	153,75	пром
итого за полдник		220	5,0	13,0	70,0	229,75	
Итого за день		1223	79,95	79,16	235,31	1533,53	