

«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»**

Меню приготавливаемых блюд

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 «Дружба»	200	5,00	6,90	23,90	178,00	260
	Батон нарезной	40	3,0	1,2	22,4	112,00	пром
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	74,80	105
	Сыр порциями	10	2,33	2,93	0	35,80	100.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Бананы	100	1,5	0,2	21,8	95,00	пром
итого за завтрак		560	12,13	19,43	80,10	522,40	
Обед	Огурцы солёные	60	0,48	0,06	2,40	9,00	б/н
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	5,04	2,86	11,68	92,60	144.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,29	5,51	32,70	202,00	291
	Тефтели куриные	90	10,35	9,27	4,86	144,00	390.4
	Соус томатный	20	0,41	0,34	1,11	14,62	453
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57,0	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	54-1хн-20
итого за обед		780	25,67	18,44	95,15	647,62	
Полдник	Каша гречневая	150	8,20	6,90	35,90	238,91	237
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10,0	47,40	пром
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Печенье	40	3,0	4,72	29,9	167,0	пром
итого за полдник		420	12,9	11,72	82,30	480,11	
Итого за ден		1760	50,70	49,59	257,55	1650,13	

День 2							
Завтрак	Каша манная вязкая	200	7,20	6,36	34,54	224,00	250
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0	6,70	27,90	144
	Булочка «Твороежка»	100				290,00	пром
итого за завтрак		500	7,50	6,36	41,24	341,90	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	б/н
	Свекольник	200	1,30	3,64	8,76	72,98	131
	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,9	26,5	176	54-10г-2020
	Рыба под маринадом	90	11,93	6,68	5,66	113,20	343
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
	Напиток из черной смородины	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511.4
итого за обед		760	22,77	22,06	75,34	568,78	
Полдник	Кисель витаминизир.	200	0	0	19,00	76,00	
	Оладьи с маслом	150	9,35	8,63	81,39	440,63	304
	Сок	200	0,0	0,0	22,4	90,00	пром
итого за полдник		450	9,35	8,63	122,79	606,63	
Итого за день:		1710	39,62	37,05	239,37	1517,31	

День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодным соусом	200	25,65	16,09	30,81	371,10	117.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	пром
итого за завтрак		500	26,25	16,49	47,11	444,90	
Обед	Свекла отварная	60	0,85	3,61	4,96	55,68	17
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	2,22	2,82	7,64	65,60	155.3
	Каша из гороха с маслом	150	16,10	3,66	29,06	213,66	418.1
	Котлета куриная	90	17,28	3,96	12,12	152,52	99.1
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
	Напиток витаминизированный	200	0	0	19	80,00	РЦ 10.86
итого за обед		760	40,05	14,45	95,38	671,86	
Полдник	Макароны отварные	150	5,29	5,51	32,70	202,00	291
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,0	6,70	27,90	144
	Йогурт	95	2,6	4,2	15,6	85,0	пром
итого за полдник		445	8,19	9,71	49,0	314,90	
Итого за день		1705	74,49	40,65	191,49	1431,66	

День 4							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	8,20	6,90	35,90	238,91	237
	Батон	20	1,5	0,6	11,2	56,00	пром
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	74,80	105
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,0	6,70	27,90	144
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	36,00	пром
итого за завтрак		530	11,00	15,90	62,0	433,61	
Обед	Морковь отварная	60	0,85	3,61	4,96	55,68	17
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	5,16	2,78	18,50	119,60	147
	Рагу из птицы	240	25,20	8,40	21,00	260,88	407
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0	19,80	81,00	54-1хн-20
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
итого за обед		760	35,31	15,19	86,86	621,56	
Полдник	Капуста тушеная	150	3,33	7,77	41,42	256,23	235
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10	47,4	пром
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Чио рио	30	0,96	9,1	17,7	157,0	
итого за полдник		410	5,99	16,97	75,62	487,43	
Итого за день		1700	52,30	48,06	224,48	1542,60	

День 5							
Завтрак	Макаронные изделия, запечённые с сыром	200	10,30	12,40	41,20	318,00	296
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,0	6,70	27,90	144
	Булочка «Домашняя»	100	7,5	5,5	57,0	310,00	пром
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	36,00	пром
итого за завтрак		600	19,0	18,10	113,0	691,90	
Обед	Икра свекольная	60	1,36	4,28	6,83	71,40	54-15з-20
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	4,52	6,06	5,70	96,06	142.2
	Плов мясной	240	18,24	18,48	46,32	425,28	265
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	519
итого за обед		760	28,02	29,42	96,65	762,44	
Полдник	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,9	26,5	176,0	54-10г-2020
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10	47,4	пром
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Печенье	40	3,0	4,72	29,9	167,0	пром
итого за полдник		420	9,2	10,72	72,90	417,20	
Итого за день		1780	56,22	58,24	282,55	1871,54	

Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша манная вязкая	200	7,20	6,36	34,54	224,0	250
	Батон нарезной	40	3,0	1,2	22,4	112,00	пром
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	74,80	105
	Сыр порциями	10	2,33	2,93	0	35,80	100.1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	пром
итого за завтрак		560	13,23	19,09	73,34	520,40	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	б/н
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	1,30	3,64	8,76	72,98	128.2
	Спагетти отварные с маслом	150	5,29	5,51	32,70	202,00	291
	Соус Болоньезе	90	18,90	18,90	2,70	258,30	405
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0	19,80	81,00	54-1хн-20
итого за обед		760	30,73	33,79	91,18	790,08	
Полдник	Каша гречневая	150	8,20	6,90	35,90	238,91	237
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10,0	47,40	пром
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
итого за полдник		330	9,9	7,00	52,40	313,11	
Итого за день		1650	58,86	59,88	216,92	1623,59	

День 7							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,30	11,70	37,50	288,00	267
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,0	6,70	27,90	144
	Булочка	100	7,5	5,5	57,0	310,00	пром
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	пром
итого за завтрак		600	16,50	17,60	111,0	672,90	
Обед	Морковь отварная	60	0,85	3,61	4,96	55,68	17
	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	5,04	2,86	11,68	92,60	144
	Гуляш из отварного мяса	90	15,19	15,19	3,49	212,51	367.2
	Рис отварной	150	3,60	5,40	36,41	208,70	414
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
	Напиток из вишни	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511.2
итого за обед		760	28,58	27,56	86,34	704,69	
Полдник	Макароны отварные	150	5,29	5,51	32,70	202,00	291
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
итого за полдник		350	5,49	5,51	39,20	228,80	
Итого за день		1710	50,57	50,67	236,54	1606,39	

День 8							
завтрак	Омлет с зелёным горошком	160	10,24	12,28	5,01	171,09	302.1
	Батон	40	3,0	1,2	22,4	112,00	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,0	6,70	27,90	144
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	пром
итого за завтрак		500	13,94	13,60	43,91	357,99	
обед	Икра свекольная	60	1,36	4,28	6,83	71,40	54-15з-20
	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	1,92	5,14	13,22	106,66	134
	Жаркое из птицы	240	25,20	8,40	21,00	260,88	407.2
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
	Напиток из чёрной смородины	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511.4
итого за обед		760	32,38	18,22	70,85	574,14	
Полдник	Оладьи с маслом	150	9,35	8,63	81,39	440,63	304
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
итого за полдник		350	9,55	8,63	87,89	467,43	
Итого за день		1610	55,87	40,45	179,06	1399,56	

День 9								
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	6,98	8,28	28,42	216,20	266	
	Булочка	100	7,5	5,5	57,0	310,00	пром	
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,0	6,70	27,90	144	
итого за завтрак		500	14,78	13,78	91,12	554,10		
Обед	Морковь отварная	60	0,85	3,61	4,96	55,68	17	
	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	2,00	3,08	8,90	71,40	157.1	
	Голубцы ленивые	90	7,56	7,11	5,76	117,63	372	
	Соус томатный	20	0,41	0,34	1,11	14,62	453	
	Каша пшеничная	150	3,60	5,40	36,41	208,70	414	
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0	19,80	81,00	54-1хн-20	
	итого за обед		780	18,52	19,94	99,54	653,43	
	Полдник	Каша гречневая молочная жидкая	200	8,20	6,90	35,90	238,91	237
Хлеб пшеничный		30	1,5	0,1	10,0	47,40	пром	
Кисель витаминизир.		200	0	0	19,00	76,00	.	
Йогурт		95	2,6	4,2	15,6	85,0	пром	
итого за полдник		345	12,30	11,2	80,50	447,31		
Итого за день		1625	45,60	44,92	271,16	1654,34		

День 10							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	3,60	5,40	36,41	208,70	
	Батон нарезной	40	3,0	1,2	22,4	112,00	пром
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	74,80	105
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Бананы	100	1,5	0,2	21,8	95,00	пром
итого за завтрак		550	8,40	15,0	87,21	517,30	
Обед	Свекла отварная	60	0,85	3,61	4,96	55,68	17
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	4,52	6,06	5,70	96,06	142.2
	Котлета куриная	90	17,28	3,96	12,12	152,52	99.1
	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,9	26,5	176	54-10г-20
	Хлеб пшеничный и ржаной	30 30	1,5 2,1	0,1 0,3	10 12,6	47,4 57	пром
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	519
итого за обед		760	31,35	20,13	87,08	649,96	
Полдник	Рагу из овощей	150	25,20	8,40	21,00	260,88	
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,1	10,0	47,40	пром
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0	6,70	27,90	144
	Мини рулет Яшкино	40	2,0	6,4	23,60	156,0	пром
итого за полдник		420	29,0	14,80	61,30	492,10	
Итого за день		1730	68,75	46,53	235,59	1659,36	