

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом и.о.директора
МБОУ «Коробицкая СОШ»
Н.А.Бозюкова
Приказ № 274/3 от 01.10.2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ДОШКОЛЬНЫЕ ОТДЕЛЕНИЯ)

п.Коробицыно, 2022г.

1-ый день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	(в граммах)			Угле-воды	Ккал	Витамины , мг.	
			Белки	Жиры	С			С	
67	Завтрак: Каша овсяно-гречневая молочная с маслом	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0	0	
432	Чай	200/150	12,9	3,1/2,3	14/10,5	53,06/39,8	6/4,5		
3	Батон с маслом, сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	0,21		
247	Второй завтрак Фрукт	100/100	1,7	0,6	23,1	105,6	11		
	Итого:		28,09/9	20,44/2,3	89,04/10,5	585,24/70,4	9,21/4,5		
99	Обед: Суп гороховый на КБ Суп рисовый на КБ	250/200	8,325/ 6,66	5,85/ 4,68	24,125/19,34	183,3/146,64	7,8/6,24		
167	Тефтели из говядины с рисом с соусом	80/5-70/5	8,85/7,58	6,64/5,69	4,53/3,88	118,11/101,24	0,56/0,48		
162	Рулет мясной с яйцом	80/40	9,32	9,78	1,47	135,3	1,3		
50	Свекольный салат	50	4,8	2,06	9,12	110,4	4,2		
398	Компот из сухофруктов	200/150	0,31/0,23	0,01/0,01	24,37/18,28	96,79/72,57	0,28/0,21		
	Хлеб ржаной	60/30	3,3	0,4	21,2	102	0		
	Итого:		34,98/14,47	24,73/10,5 8	84,85/41,5	745,9/320,45	14,14/6,93		
219	Удлотненный полдник: Творожники с вареньем	120/30- 100/30	17,24/14,37	23,046/19, 23	32,16/28,8	619,2/516	1,1/0,9		
	Какао	200/150	6,2/4,65	6,2/4,65	25,34-19	181,18/135,9	2,34/1,75		
	Итого:		23,44/19,02	29,246/23, 88	80,6/47,8	905,98/651,9	14,44/2,65		
	Итого за день:		86,5/42,49	65,246/36, 56	254,4/99,8	2237/1042,75	37,19/14,0 8		

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал	Витамины, мг
189	Завтрак: Каша пшеничная молочная	200/5-150/5	6,76/5,07	10,4/7,8	25,87/19,4	224,9/168,7	0,9/0,67
		200/150	12/9	3,1/2,3	14/10,5	53,06/39,8	6/4,5
3	Батон с маслом, сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	0,21
	Второй завтрак: Кисель	150/180	0,32		13,6	50	16
	Итого:		23,46/14,07	21,2/10,1	62,7/29,9	453,56/208,5	23,11/5,17
150	Обед: Суп свекольник на кур. бульоне со сметаной	250-10/ 200-10	3,225/2,58	9,775/7,82	11,4/9,12	142,94/114,35	23,45/18,76
228	Рыба по-польски	80/30- 70/30	10,4/9,1	0,34/0,30	0	39/44,5	0
315	Рис отварной	180/150	4,37/3,64	6,44/5,36	44,03/36,7	251,64/209,7	0
	Соленый огурец		0,28	0	0	3,29	0
398	Компот из сухофруктов	200/150	0,31/0,23	0,01/0,01	24,37/18,28	96,79/72,57	0,28/0,21
	Хлеб ржаной	60/30	3,3	0,4	21,2	102	0
	Итого:		21,885/15,55	16,965/13,49	101/64,1	635,66/441,12	23,73/18,97
173	Уплотненный полдник: Творожно-морковная запеканка со стученным молоком	120/30-	13,78/2,16	10,72/2,55	21,54/16,8	243,95/203,29	1,2/0,3
	Кофейный напиток	200/150	4,8/3,6	4,8/3,6	24,92/18,69	159,56/119,7	5,8/8,7
	Итого:		20,28/5,76	16,12/6,15	69,56/35,49	509,11/322,99	18/9
	Итого за день:		65,625/35,38	54,285/29,74	233,27/129,49	1598,33/972,61	64,84/33,14

3-ий день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал	Витамины, мг
92 426 3	Завтрак: Каша манная молочная	200/5	5,86	9,95	26,8	221,38	C
	Какао	200/150	6,2/4,65	6,2/4,65	25,34-19	181,18/135,9	0,9
	Батон с маслом, сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	2,34/1,75 0,21
403	Второй завтрак: Напиток ягодный	180	0,1	0,1	28,5	114	7
88	Итого:		16,54/4,65	23,95/4,65	89,88/19	642,16/135,9	10,45/1,75
	Обед: Щи из квашеной капусты на КБ со сметаной	250-10/ 200-10	3,2/2,56	5,7/4,56	7,4/5,92	94/75,2	13/10,4
165	Курица отварная в подливе	70/30	18,22	3,3	0,4	70	0
168	Макаронны отварные	180/150	5,9/4,69	8,11/6,48	31,29/25,03	229,76/183,81	0
50	Свекольный салат	50	4,8	2,06	9,12	110,4	4,2
398	Компот из сухофруктов	200/150	0,31/0,23	0,01/0,01	24,37/18,28	96,79/72,57	0,28/0,21
	Хлеб ржаной	60/30	3,3	0,4	21,2	102	0
95	Уплотненный полдник: Рыба запеченная под омлетом	100/50	14,85	10,97	0,36	172,450	35,11
432	Чай	200/150	12/9	3,1/2,3	14/10,5	53,06/39,8	6/4,5
	Итого:		26,85/9	14,07/23	14,36/10,5	225,51/39,8	6/4,5
	Итого за день:		79,52/21,13	57,9/18	207,32/78,73	1612,92/507,28	73,54/16,6 8

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал	Витамины, мг	
							С	
189	Завтрак: Каша кукурузная молочная	200/5	6,26	8,4	34,26	238,67	1,25	С
432	Чай	200/150	12/9	3,1/2,3	14/10,5	53,06/39,8	6/4,5	
3	Батон с маслом, сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	0,21	
247	Второй завтрак: Фрукты	150/180	0,3		10,9	45,9/30,6	3	
	Итого:		22,94/9	19,2/2,3	68,4/10,5	463,23/70,4	10,46/4,5	
95	Обед: Суп овощной с зеленым горошком на курином бульоне со сметаной	250/10-200/10	6,16/4,93	10,5/8,4	11,6/9,3	172,6/138,1	8,6/6,93	
69	Картофель тушеный с курицей	180	7,4	4,58	21,04	152,73	0	
	Соленый огурец		0,28	0	0	3,29	0	
398	Компот из сухофруктов	200/150	0,31/0,23	0,01/0,01	24,37/18,28	96,79/72,57	0,28/0,21	
	Хлеб ржаной	60/30	3,3	0,4	21,2	102	0	
	Итого:		17,45/5,16	15,49/8,41	78,21/27,58	527,41/210,67	8,88/7,14	
53	Уплотненный полдник: Оладьи печеные с вареньем	130/20	9,78	16,36	64,85	434,28	1,88	
	Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,58	84,75	2,25	
	Итого:		14,76	20,74	81,23	561,33	13,13	
	Итого за день:		55,15/14,16	55,43/10,7	227,84/38,08	1551,97/281,07	32,47/11,6	4

5-ый день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал	Витамины, мг	
							(в граммах)	С
325	Завтрак:							
	Каша пшеничная молочная	200/5	6,84	2,89	16,47	108,2	0	
	Кофейный напиток	200/150	4,8/3,6	4,8/3,6	24,92/18,69	159,56/119,7	5,8/8,7	
3	Батон с маслом, сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	0,21	
	Второй завтрак: Фрукт	150/180	0,75	0,15	14,85	64,5	3	
	Итого:		16,77/3,6	15,54/3,6	65,48/18,6	457,86/119,7	9,01/8,7	
125	Обед:							
	Суп рыбный со сметаной	250/10-200/10	13,21/10,57	4,11/3,29	6,7/5,36	116,23/92,99	30,37/24,3	
306	Голубцы ленивые с мясом бефстроганов	180	22,4	28,2	19,2	421,4	30,2	
398	Компот из сухофруктов	200/150	0,31/0,23	0,01/0,01	24,37/18,28	96,79/72,57	0,28/0,21	
	Хлеб ржаной	60/30	3,3	0,4	21,2	102	0	
	Итого:		39,22/10,8	32,72/3,3	71,47/23,64	736,42/165,56	60,85/24,5	
132	Итого:		0,1	0,1	28,5	114	7	
	Уплотненный полдник:							
	Вермишель молочная ½ яйцо	200-150	6,58/4,95	9/6,75	26,12/27	187,04/140,28	0,9/0,67	
432	Чай	200/150	5,1	4,6	0,3	63	0	
	Итого:		12/9	3,1/2,3	14/10,5	53,06/39,8	6/4,5	
	Итого за день:		23,78/13,95	16,8/9,05	68,92/37,5	417,1/180,08	13,9/5,17	
	Итого за день:		79,77/28,35	65,06/15,9	205,87/79,83	1611,38/465,34	83,76/38,3	8

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	(в граммах)			Угле-воды	Ккал	Витамины , мг	
			Белки	Жиры	Угле-воды			С	
321	Завтрак: Каша геркулесовая молочная	200/5	6,66	10,99	22,64	216,4	0,9		
432	Чай	200/150	12/9	3,1/2,3	14/10,5	53,06/39,8	6/4,5		
3	Батон с маслом, сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	0,21		
247	Второй завтрак: Фрукт	150/180	0,3		10,9	45,9/30,6	3		
126	Итого: Обед: - Суп фасолевый на КБ со сметаной	250/10- 200/10	23,34/9	21,79/2,3	56,78/10,5	440,96/70,4	10,11/4,5		
60	- Суп крестьянский на КБ	250/200	6,48/5,19	6,2/4,96	25,23/20,19	187,37/149,90	47/37,6		
63	- Плов из мяса :сур	250/180	9,45/7,4	5,85/4,58	26,88/21,04	195,15/152,73	0		
160	- Куринная котлета	70	9,3	7,1	8,5	135	8		
168	Макаронны отварные	180/150	5,9/4,69	8,11/6,48	31,29/25,03	229,76/183,81	0		
50	Свекольный салат	50	4,8	2,06	9,12	110,4	4,2		
398	Компот из сухофруктов	200/150	0,31/0,23	0,01/0,01	24,37/18,28	96,79/72,57	0,28/0,21		
	Хлеб ржаной	60/30	3,3	0,4	21,2	102	0		
	Итого:		51,74/27,27	38,25/22,85	170,35/103,5	1275,27/734,11	86,78/60,1	6	
219	Уплотненный полдник: Творожники с вареньем	120/30-100/30	17,24/14,37	23,046/19,23	32,16/28,8	619,2/516	1,1/0,9		
	Какао	200/150	6,2/4,65	6,2/4,65	25,34-19	181,18/135,9	2,34/1,75		
	Итого:		23,44/19,02	29,246/23,88	57,5/47,8	800,38/651,9	3,44/2,65		
	Итого за день:		100,22/55,29	89,886/49,63	307,73/161,8	2622,21/1456,41	111,33/67,	31	

7-ой день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки			Жиры			Угле-воды	Ккал	Витамины, мг	
			(в граммах)								C	
426	Завтрак: Каша рисовая молочная	200/5	6,98	10,4	25	222,38	0,9					
432	Чай	200/150	12/9	3,1/2,3	14/10,5	53,06/39,8	6/4,5					
3	Батон с маслом, сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	0,21					
377	Второй завтрак: Кисель	180/150	0,1	0,1	28,5	114	7					
	Итого:		23,46/9	21,3/2,3	76,74/10,5	515,04/39,8	14,11/4,5					
76	Обед: Борщ на КБ со сметанной	250-10/ 200-10	3,2/2,56	5,6/4,48	12,1/9,68	112/89,6	11/8,8					
142	Рыбная подлива	80/30	11,85	11,44	1,9	158	0,9					
395	Картофельное пюре	180/150	3,39/2,71	4,69/3,76	27,66/6,8	123,92/103,15	3,34/2,68					
	Салат из квашеной капусты	50	0,75	9,99	3,05	101,9	0					
398	Компот из сухофруктов	200/150	0,31/0,23	0,01/0,01	24,37/18,28	96,79/72,57	0,28/0,21					
	Хлеб ржаной	60/30	3,3	0,4	21,2	102	0					
	Итого:		22,8/5,5	32,13/8,25	90,28/34,76	699,61/265,32	15,52/11,6					
109	Уплотненный полдник: Пудинг творожный со стуженным молоком	100/90	7,2/6,5	118,-10,61	39,5/35,56	282,8/254,56	1,48/1,33					
	Кофейный напиток	200/150	4,8/3,6	4,8/3,6	24,92/18,69	159,56/119,7	5,8/8,7					
	Итого:		12/10,1	122,8/14,2	71,92/54,25	442,36/374,26	7,28/10,03					
	Итого за день:		59,06/24,6	176,43/24,76	246,44/99,51	1695,01/679,38	74,91/26,2					

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки (в граммах)			Жиры	Угле-воды	Ккал	Витамины, мг	
			8	12,5	53,5				С	2,5
190	Завтрак: Каша ассорти молочная	200/5					280			
426	Какао	200/150	6,2/4,65	6,2/4,65	25,34-19		181,18/135,9			2,34/1,75
3	Батон с маслом, сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24		125,6			0,21
	Второй завтрак: Сок фруктовый	150/180	0,75	0,15	14,85		64,5			3
	Итого:		19,33/4,65	26,55/4,65	102,93/19		651,28/135,9			8,05/1,75
90	Обед: Рассольник на КБ со сметаной	250-10/ 200-10	2,81/2,24	4,47/3,6	17,47/13,97		121,68/97,3			8,32/6,65
259	Курица отварная в подливе	70/30	16,49	16,7	3,26		228,9			1,05
	Греча отварная	180/150	11,64	7,24	60		351,74/263,8			4
50	Свекольный салат	50	4,8	2,06	9,12		110,4			4,2
398	Компот из сухофруктов	200/150	0,31/0,23	0,01/0,01	24,37/18,28		96,79/72,57			0,28/0,21
	Хлеб ржаной	60/30	3,3	0,4	21,2		102			0
	Итого:		39,35/2,47	30,88/3,61	135,42/32,25		1011,51/433,67			17,85/6,86
	Уплотненный полдник: Шарлотка капустная	130	3,85	8,25	14,14		105,81			13,59
432	Чай	200/150	12/9	3,1/2,3	14/10,5		53,06/39,8			6/4,5
	Итого:		15,85/9	11,35/2,3	28,14/10,5		158,87/39,8			19,59/4,5
	Итого за день:		63,29/16,12	61,84/10,5	275,79/61,75		1863,96/609,37			49,99/13,1
				6						1

9-ый день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки			Жиры	Угле-волы	Ккал	Витамины, мг	
			(в граммах)						С	
425	Завтрак:	200/5	6,87	8,04		25,92	214	0		
	Каша ячневая молочная	200/150	4,8/3,6	4,8/3,6		24,92/18,69	159,56/119,7	5,8/8,7		
	Кофейный напиток	20/5/7,5	4,38	7,7		9,24	125,6	0,21		
3	Батон с маслом, сыром									
247	Второй завтрак:	150/180	0,3	-		10,9	45,9/30,6	3		
	Кисель									
149	Итого:		16,35/3,6	20,54/3,6		70,98/18,69	545,06/150,3	9,01/8,7		
	Обед:	250-10/ 200-10	3,25/2,58	9,7/7,82		11,4/9,12	142,9/114,35	26,5/21,26		
62	Щи из свежей капусты на КБ со сметаной									
	Котлета рыбная	80/60	21,7/16,27	6,23/4,67		5,17/3,88	165,27/123,95	0,03/0,02		
304	Картофельно-морковное пюре	150/120	2,9/2,33	2,44/1,95		8,75/7	125/100	3,39/2,71		
	Соленный огурец		0,28	0		0	3,29	0		
398	Компот из сухофруктов	200/150	0,31/0,23	0,01/0,01		24,37/18,28	96,79/72,57	0,28/0,21		
	Хлеб ржаной	60/30	3,3	0,4		21,2	102	0		
67	Итого:	150/50-	31,74/21,41	18,78/14,4	5	70,89/38,28	635,25/410,87	30,2/24,2		
	Уплотненный полдник:	200/150	8,17	22,26		45,59	407,38	14,48		
432	Свекольная запеканка с молочной подливой									
	½ яйцо		5,1	4,6		0,3	63	0		
67	Чай	200/150	12/9	3,1/2,3		14/10,5	53,06/39,8	6/4,5		
	Итого:		25,27/9	29,96/2,3		59,89/10,5	523,44/39,8	20,48/4,5		
	Итого за день:		73,76/34,01	69,68/20,3	5	210,65/67,47	1746,05/600,97	68,69/37,4		

10-ый день

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	(в граммах)				Ккал	Витамины, мг	
			Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал		С	С
92	Завтрак: Каша манная молочная	200/5	5,86	9,95	26,8	221,38	0,9		
426	Какао	200/150	6,2/4,65	6,2/4,65	25,34-19	181,18/135,9	2,34/1,75		
3	Батон с маслом, сыром	20/5/7,5	4,38	7,7	9,24	125,6	0,21		
	Второй завтрак: фрукт	150/180	0,75	0,15	14,85	64,5	3		
	Итого:		17,19/4,65	24/4,65	76,23/19	592,66/135,9	6,45/1,75		
207	Обед: Суп вермишелевый на КБ	250/200	4,21/3,36	3,02/2,41	21,6/17,28	130,68/104,54	8,64/6,91		
196	Капуста тушеная с мясом курицы	200/50	9,43/2,72	2,89/6,19	6,68/23,58	158,13/121,64	20/0,9		
398	Компот из сухофруктов	200/150	0,31/0,23	0,01/0,01	24,37/18,28	96,79/72,57	0,28/0,21		
	Хлеб ржаной	60/30	3,3	0,4	21,2	102	0		
	Итого:		17,25/6,31	6,32/8,61	73,85/59,14	487,6/298,75	28,92/8,02		
	Итого:		1,6	2,1	43,4	197,4	7		
75	Уплотненный полдник: Омлет с зеленым горошком	120/30-100/30	6,28/4,71	7,25/5,44	2,56/1,92	100/75	0,13/0,13		
432	Чай	200/150	12/9	3,1/2,3	14/10,5	53,06/39,8	6/4,5		
	Итого:		18,28/13,71	10,35/7,74	16,56/12,42	153,06/114,8	6,13/4,63		
	Итого за день:		54,32/24,67	42,77/21	210,04/90,56	1430,72/549,45	48,5/14,4		