

Утверждено  
приказом директора  
МКОУ СОШ № 8 ст. Котляревской  
От 25.01.2021г. № 17-ОД  
М.М. Роменский

10-дневное меню и пищевая ценность  
питания детей в дошкольных группах (1,5-3 лет) муниципального казённого общеобразовательного  
учреждения «Средней образовательной школы № 8 ст. Котляревской»  
на 2020-2021 учебный год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	7,56	6,48	32,64	266,66	101/168
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,83	11,79	22,83	212,5	76/1
	Чай сладкий	150	0,07	0,03	12	48	93/392
Обед	Суп перловый	150	2,5	2,4	18,56	112,22	21/77
	Тефтели мясные	60	14,17	14,32	13,02	237,5	38/288
	Салат свекольный	30	1,06	4,56	5,48	70,42	69/33
	Компот из сухофруктов	150	0,53	0,03	33,91	135,6	41/276
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
Полдник	Каша молочная гречневая	150	8,28	7,04	37,2	245	106/168
	Чай сладкий	150	0,07	0,03	12	48	93/392
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
<b>День 2</b>							
Завтрак	Макароны с сыром	150	14,89	20,56	43,37	352	8/206
	Чай сладкий	150	0,07	0,03	12	48	93/392
Обед	Суп гороховый с гречками	150	6,1	5,86	18,1	150	18/81
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	100	15,69	10,04	22,51	243	28/298
	Компот из сухофруктов	150	0,53	0,03	33,91	135,6	41/276
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
Полдник	Омлет	80	13,92	27,05	2,79	289,5	36/215
	Какао с молоком	150	4,4	3,83	18,98	71,3	42/397
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша Геркулесовая молочная	150	6,66	10,99	22,64	216,4	96
	Чай сладкий	150	0,07	0,03	12	48	93/392
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
Обед	Борщ со сметаной	150	2,5	3,93	8,49	68,3	4/57
	Котлета мясная	70	16,69	12,32	15,7	242,2	29/282
	Пюре картофельное	120	3,62	5,67	24,14	163,09	14/321
	Компот из сухофруктов	150	0,53	0,03	33,91	135,6	41/276

	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
<b>Полдник</b>	Суп рисовый молочный	150	4,12	5,43	42,79	236	100/168
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
	Чай сладкий	150	0,07	0,03	12	48	93/392
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Вермишель молочная	150	9,57	8,7	31,39	241,3	2/93
	Хлеб с сыром	50	8,06	9,09	22,21	202,8	73,3
	Чай сладкий	150	0,07	0,03	12	48	93/392
<b>Обед</b>	Суп рассольник со сметаной	150	8,47	5,62	12,14	115,6	19/73
	Биточки рыбные	70	14,12	4,56	9,5	135,8	111/255
	Каша пшеничная	120	10,15	7,19	45,66	236,36	12/313
	Компот из сухофруктов	150	0,53	0,03	33,91	135,6	41/276
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
<b>Полдник</b>	Запеканка творожная со сметаной	150	39,46	21,70	38,61	558	6/237
	Чай с молоком	150	3,2	2,8	17,17	106,8	50/394
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	150	6,03	5,42	40,76	236	103/168
	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,74	8,72	21,32	194	73/3
	Чай сладкий	150	0,07	0,03	12	48	93/392
<b>Обед</b>	Суп гороховый	150	6,1	5,85	18,13	150	18/81
	Курица отварная	70	23,7	7,42	0,72	162,26	119
	Каша гречневая	120	11,71	8,3	52,69	331,36	12/313
	Кисель	150	1,02		21,77	91,14	145
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
<b>Полдник</b>	Каша пшеничная молочная	150	7,56	7,04	43,4	266,7	101,168
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
	Чай сладкий	150	0,07	0,03	12	48	93/392
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная	150	7,24	5,64	44,51	257,3	102/168
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,83	11,79	22,83	212,5	76/1
	Чай сладкий	150	0,07	0,03	12	48	93/392
<b>Обед</b>	Борщ со сметаной	150	2,5	3,93	8,49	68,3	4/57

	Гуляш	80	24,7	19,01	6,11	290,7	30/277
	Макароньы отварные	120	4,20	5,07	31,93	195,24	46
	Кисель	150	1,02		21,77	91,14	145
<b>Полдник</b>	Вареники ленивые с творогом	150	29,18	21,37	30	428	7/230
	Какао с молоком	150	4,4	3,83	18,98	71,3	42/397
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	150	4,12	5,42	42,78	236	100/168
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
	Чай сладкий	150	0,07	0,03	12	48	93/392
<b>Обед</b>	Суп вермишелевый	150	2,97	3,14	19,33	115,55	112/233
	Соус картофельный с мясом	150	27,52	8,48	24,93	323,75	15/276
	Кисель	150	1,02		21,77	91,14	145
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
<b>Полдник</b>	Плюшка с изюмом	100	7,8	6,11	53,85	302	
	Какао с молоком	150	4,4	3,83	18,98	71,3	42/397
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная гречневая	150	8,28	7,04	37,2	245,3	106/168
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,83	11,79	22,83	212,5	76/1
	Чай сладкий	150	0,07	0,03	12	48	93/392
<b>Обед</b>	Свекольник с яйцом и сметаной	150	2,13	21,48	11,17	115,69	116
	Плов из мяса кур	150	24,16	20,24	42,49	448,75	31/304
	Кисель	150	1,02		21,77	91,14	145
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
<b>Полдник</b>	Суп молочный вермишелевый	150	9,57	8,7	31,39	241,3	2/93
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
	Чай сладкий	150	0,07	0,03	12	48	93/392
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	150	6,03	5,42	40,76	236	103/168
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
	Чай сладкий	150	0,07	0,03	12	48	93/392
<b>Обед</b>	Суп полевой	150	3,08	10,30	20,50	187,44	115/187
	Котлета рыбная	60	14,12	4,56	9,5	135,8	111/255

	Салат свекольный	50	1,06	4,56	5,48	70,42	69/33
	Каша перловая	120	6,41	4,99	39,44	228,09	102/168
	Компот из сухофруктов	150	0,53	0,03	33,91	135,6	41/276
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
<b>Полдник</b>	Каша Геркулесовая молочная	150	6,66	10,99	22,64	216,4	96
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
	Чай сладкий	150	0,07	0,03	12	48	93/392
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный гречневый	150	8,28	7,04	37,2	204,4	101/168
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,83	11,79	22,83	212,5	76/1
	Чай сладкий	150	0,07	0,03	12	48	93/392
<b>Обед</b>	Суп рисовый	150	2,57	8,59	17,13	156,2	115/187
	Капуста тушеная	120	24,63	20	17,06	336,26	108/336
	Сосиска отварная	50	6,15	12,56	-	138,5	126
	Компот из сухофруктов	150	0,53	0,03	33,91	135,6	41/276
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
<b>Полдник</b>	Булочка с повидлом	100	7,28	12,51	53,91	357,5	98/469
	Какао с молоком	150	4,4	3,83	18,98	71,3	42/397