

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 (3-7 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		
День 1							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	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	180	0,07	0,03	12	48	93/392
Обед	Суп перловый	200	2,5	2,4	18,56	112,22	21/77
	Тефтели мясные	200	14,17	14,32	13,02	237,5	38/288
	Салат свекольный	50	1,06	4,56	5,48	70,42	69/33
	Компот из сухофруктов	180	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	200	8,28	7,04	37,2	245	106/168
	Чай сладкий	180	0,07	0,03	12	48	93/392
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
День 2							
Завтрак	Макароны с сыром	200	14,89	20,56	43,37	352	8/206
	Чай сладкий	180	0,07	0,03	12	48	93/392
Обед	Суп гороховый с гречками	200	6,1	5,86	18,1	150	18/81
	Голубцы ленивые со сметанным соусом	200	15,69	10,04	22,51	243	28/298
	Компот из сухофруктов	180	0,53	0,03	33,91	135,6	41/276
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
Полдник	Омлет	150	13,92	27,05	2,79	289,5	36/215
	Какао с молоком	180	4,4	3,83	18,98	71,3	42/397
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
День 3							
Завтрак	Каша Геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	96
	Чай сладкий	180	0,07	0,03	12	48	93/392
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
Обед	Борщ со сметаной	200	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	130	3,62	5,67	24,14	163,09	14/321
	Компот из сухофруктов	180	0,53	0,03	33,91	135,6	41/276
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1

Полдник	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57		
	Суп рисовый молочный	200	4,12	5,43	42,79	128	79/1
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	236	100/168
	Чай сладкий	180	0,07	0,03	12	128	79/1
День 4							
Завтрак	Вермишель молочная	200	9,57	8,7	31,39		
	Хлеб с сыром	50	8,06	9,09	22,21	241,3	2/93
	Чай сладкий	180	0,07	0,03	12	202,8	73,3
Обед	Суп рассольник со сметаной	200	8,47	5,62	12,14	48	93/392
	Биточки рыбные	70	14,12	4,56	9,5	115,6	19/73
	Каша пшеничная	130	10,15	7,19	45,66	135,8	111/255
	Компот из сухофруктов	180	0,53	0,03	33,91	236,36	12/313
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	135,6	41/276
Полдник	Запеканка творожная со сметаной	150	39,46	21,70	38,61	128	79/1
	Чай с молоком	180	3,2	2,8	17,17	558	6/237
День 5							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,03	5,42	40,76		
	Бутерброд с маслом и сыром	60	7,74	8,72	21,32	236	103/168
	Чай сладкий	180	0,07	0,03	12	194	73/3
Обед	Суп гороховый	200	6,1	5,85	18,13	48	93/392
	Курица отварная	70	23,7	7,42	0,72	150	18/81
	Каша гречневая	150	11,71	8,3	52,69	162,26	119
	Кисель	180	1,02		21,77	331,36	12/313
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	91,14	145
Полдник	Каша пшеничная молочная	200	7,56	7,04	43,4	128	79/1
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	266,7	101,168
	Чай сладкий	180	0,07	0,03	12	128	79/1
День 6							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	7,24	5,64	44,51		
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,83	11,79	22,83	257,3	102/168
	Чай сладкий	180	0,07	0,03	12	212,5	76/1
Обед	Борщ со сметаной	200	2,5	3,93	8,49	48	93/392
						68,3	4/57

	Гуляш	80	24,7	19,01	6,11	290,7	30/277
	Макароньы отварные	150	4,20	5,07	31,93	195,24	46
	Кисель	180	1,02		21,77	91,14	145
Полдник	Вареники ленивые с творогом	200	29,18	21,37	30	428	7/230
	Какао с молоком	180	4,4	3,83	18,98	71,3	42/397
День 7							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	4,12	5,42	42,78	236	100/168
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
	Чай сладкий	180	0,07	0,03	12	48	93/392
Обед	Суп вермишелевый	200	2,97	3,14	19,33	115,55	112/233
	Соус картофельный с мясом	200	27,52	8,48	24,93	323,75	15/276
	Кисель	180	1,02		21,77	91,14	145
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
Полдник	Плошка с изюмом	100	7,8	6,11	53,85	302	
	Какао с молоком	180	4,4	3,83	18,98	71,3	42/397
День 8							
Завтрак	Каша молочная гречневая	200	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	180	0,07	0,03	12	48	93/392
Обед	Свекольник с яйцом и сметаной	200	2,13	21,48	11,17	115,69	116
	Плов из мяса кур	200	24,16	20,24	42,49	448,75	31/304
	Кисель	180	1,02		21,77	91,14	145
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
Полдник	Суп молочный вермишелевый	200	9,57	8,7	31,39	241,3	2/93
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
	Чай сладкий	180	0,07	0,03	12	48	93/392
День 9							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,03	5,42	40,76	236	103/168
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
	Чай сладкий	180	0,07	0,03	12	48	93/392
Обед	Суп полевой	200	3,08	10,30	20,50	187,44	115/187
	Котлета рыбная	70	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	130	6,41	4,99	39,44	228,09	102/168
	Компот из сухофруктов	180	0,53	0,03	33,91	135,6	41/276
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
Полдник	Каша Геркулесовая молочная	200	6,66	10,99	22,64	216,4	96
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
	Чай сладкий	180	0,07	0,03	12	48	93/392
День 10							
Завтрак	Суп молочный гречневый	200	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	180	0,07	0,03	12	48	93/392
Обед	Суп рисовый	200	2,57	8,59	17,13	156,2	115/187
	Капуста тушеная	200	24,63	20	17,06	336,26	108/336
	Сосиска отварная	50	6,15	12,56	-	138,5	126
	Компот из сухофруктов	180	0,53	0,03	33,91	135,6	41/276
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,72	26,57	128	79/1
Полдник	Булочка с повидлом	100	7,28	12,51	53,91	357,5	98/469
	Какао с молоком	180	4,4	3,83	18,98	71,3	42/397