

Примерное десятидневное меню МБОУ «Елунинская ООШ»
 для детей 3-6 лет с 9 –часовым пребыванием
 разработано на основе [СанПиН 2.3/2.4.3590-20](#) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

УТВЕРЖДЕНО
 приказом директора школы №48 от 24.08.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Рецептуры
			б	ж	у			
День 1								
Завтрак	Каша «Дружба»	200	7,4	11	41,8	296		04001
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,0	22,4	116		10018
	Бутерброд с маслом и сыром (российский)	20/5/12	4,5	8	9,8	130	0,09	2
	Итого завтрак	437	13,3	21	74	542	0,09	
Завтрак 2	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		081
Обед	Суп свекольный на бульоне со сметаной	200	1,7	3,53	9,67	92,47	7	07005
	Макароны отварные	150	5,3	0,6	34,8	168		08004
	Гуляш	80	6,0	7,6	2,47	164,8		07014
	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	010204
	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	28,58	118,4	0,49	0902
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9	66		010101
	Хлеб ржаной	30	2	0,7	10,3	49		010102
	Итого обед	750	18,67	12,83	101,2	667,07		
	Полдник	Булочка молочная	50	4,9	2,32	28,95	156,09	
	Снежок	200	5,6	5	22	156		10021
	Итого полдник	250	10,5	7,32	50,95	312,09	0,13	
Итого за 1 день		1537	42,0	41,51	235,93	1568,16		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Нерцептуры
			б	ж	у			
День 2								
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200	4,08	4,35	14,88	106,05	0,65	173
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	10020
	Бутерброд с маслом (батон)	20/5	1,53	4,71	10,32	89,8		172
	Итого завтрак	425	9,13	12,78	50,69	341,05	1,95	
Завтрак 2	Банан	100	1,5	0,5	21	96	10	210103
Обед	Суп с изделиями макаронными на бульоне из мяса птицы	200	2,15	2,27	13,69	83,8	6,6	11033
	Жаркое по-домашнему	250	16,3	15,6	27,8	270,0	11,5	102
	Салат из моркови	60	0,76	6,06	4,0	77,6	3,56	01016
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,19	0,04	16,21	65,93	15,12	160212
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9	66		010101
	Хлеб ржаной	30	2	0,7	10,3	49		010102
	Итого обед	770	23,68	24,91	85,9	612,33	36,78	
Полдник	Печенье сахарное	50	3,75	4,9	37,2	208,5		Пром.
	Ряженка	200	5,8	6,5	8,4	108		10021
	Итого полдник	250	9,55	11,4	45,6	316,5		
Итого за 2 день		1545	43,86	49,59	203,19	1402,68	68,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Нормы
			б	ж	у			
День 3								
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	200	5,21	10,47	38,27	271,26	2,44	173
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,0	22,4	116		10018
	Бутерброд с маслом (батон)	20/5	1,53	4,71	10,32	89,8		172
	Итого завтрак	425	8,14	17,18	70,99	477,06	2,44	
Завтрак 2	Сок из персика	100	0,3	0,0	17,2	66	6	134
Обед	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200	1,5	4,8	4,4	77,22	13,4	32
	Плов из отварной птицы	210	13,1	13,12	36,4	311,65	0,4	120605
	Чай с лимоном	200/11	0,13	0,02	11,33	45	3,14	137
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9	66		010101
	Хлеб ржаной	30	2	0,7	10,3	49		010102
	Итого обед	681	19,01	18,88	76,33	548,87	16,94	
Полдник	Пряник	50	2,4	2,97	20,43	120		Пром.
	Варенец	200	5,8	5,0	8,2	106	1,6	10021
	Итого полдник	250	8,2	7,97	28,63	226	1,6	
Итого за 3 день		1456	35,65	44,03	237,4	1417,9	25,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Нормы
			б	ж	у			
День 4								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,81	19,9	155	1,0	02016
	Напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,9	148		16014
	Бутерброд с маслом и сыром (российский)	20/5/12	4,5	8	9,8	130	0,09	22
	Итого завтрак	437	15,5	18,61	51,6	433	1,99	
Завтрак 2	яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47		
Обед	Суп из овощей с фасолью на бульоне со сметаной	200	3,06	4,0	12,95	101,0	12,84	02010
	Рыба тушеная под соусом с овощами	80	10,76	6,55	48,0	112,0	0,6	26
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,7	6,11	37,61	225,7		13031
	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,7	87	100	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9	66		010101
	Хлеб ржаной	30	2	0,7	10,3	49		010102
	Итого обед	690	22,47	17,87	143,46	640,7	113,44	
Полдник	Коржик молочный	60	4,08	7,32	41,21	247,04	0,08	Пром.
	Снежок	200	5,6	5,0	22,0	156		10021
	Итого полдник	260	9,68	12,32	63,21	403,04	0,08	
Итого за 4 день		1487	48,05	49,2	268,02	1523,74	125,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Нормы
			б	ж	у			
День 5								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	6,5	9,0	21,3	183		
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	10020
	Бутерброд с маслом и сыром (российский)	20/5/12	4,5	8	9,8	130	0,09	22
	Итого завтрак	437	14,02	20,72	56,59	458,2	1,39	
Завтрак 2	Сок апельсиновый	150	1	0,2	19,08	90	6	134
Обед	Суп гороховый с гречками	200/25	10,24	0,9	37,15	215,2	5,33	02021
	Картофельное пюре	150	3,0	6,35	14,0	145,29	5,1	08005
	Биточек из мяса/соус красный	80/35	9,45	8,58	10,37	157,0		120611
	Компот из кураги	200	0,33	0,2	21,87	90,58	0,28	10009
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9	66		010101
	Хлеб ржаной	30	2	0,7	10,3	49		010102
	Итого обед	750	27,3	29,61	93,77	743,85	23,7	
Полдник	Булочка сдобная	60	4,15	10,86	32,53	244,49	0,09	Пром.
	Ряженка	200	5,8	11,0	8,4	150		10021
	Итого полдник	260	9,95	21,86	40,93	394,49	0,09	
Итого за 5 день		1447	51,27	59,56	205,11	1596,54	25,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№рецептуры
			б	ж	у			
День 6								
Завтрак	Каша вязкая молочная с овсяными хлопьями «Геркулес» маслом	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	04002
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86		10017
	Бутерброд с маслом и сыром (российский)	20/5/12	4,5	8	9,8	130	0,09	2
	Итого завтрак	437	12,25	17,91	33,26	333,4	2,04	
Завтрак 2	Сок морковный	150	0,5	0,1	12,8	57	4,5	134
Обед	Суп из овощей со сметаной	200	1,75	5,0	8,53	97,42	8,5	0102
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	9,6	30,2	228		08001
	Котлета из м/птиц	80	12,64	13,14	13,46	223	0,6	100
	Соус молочный	15	0,4	0,89	1,17	14,5	0,075	100
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,19	0,04	16,21	65,93	15,12	160212
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9	66		010101
	Хлеб ржаной	30	2	0,7	10,3	49		010102
	Итого обед	685	24,66	29,61	93,77	743,85	23,7	
Полдник	Вафля	50	1,4	1,66	38,66	177		Пром.
	Варенец	200	5,8	5,0	8,2	106	1,6	10021
	Итого полдник	250	7,2	6,66	47	283	1,6	
Итого за 6 день		1522	44,61	54,28	186,65	1417,2	31,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Нормы
			б	ж	у			
День 7								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,42	7,26	36,39	243,73	7,42	171
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	10020
	Батон с маслом	20/5	1,53	4,71	0,32	89,8		172
	Итого завтрак	425	12,47	15,69	62,2	478,73	8,72	
Завтрак 2	Груша	100	0,4	0,3	10,3	46	5	210104
Обед	Суп с клецками на мясном бульоне	200	2,44	3,56	11,32	94,48	6,29	110332
	Картофель отварной	80	6,3	6,6	2,8	114	9,9	08006
	Голубцы ленивые	80	12,64	13,14	13,46	223	0,6	120542
	Соус молочный	15	0,4	0,89	1,17	14,5	0,075	100
	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52		010203
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9	66		010101
	Хлеб ржаной	30	2	0,7	10,3	49		010102
	Итого обед	705	17,07	16,08	91,51	601,8	26,7	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5		Пром
	Ряженка	200	5,8	11,0	8,4	150		10021
	Итого полдник	250	9,55	15,9	45,6	358,5		
Итого за 7 день		1480	39,49	48,69	209,6	1485,03	119,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№рецептуры
			б	ж	у			
День 8								
Завтрак	Каша жидкая на молоке гречневая	200	4,72	4,72	15,97	119,38	0,65	04004
	Напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	21,9	148	0,9	160104
	Бутерброд с маслом и сыром (российский)	20/5/12	4,5	8	9,8	130	0,09	172
	Итого завтрак	437	14,02	17,58	47,58	397,38	1,64	
Завтрак 2	Сок апельсиновый	150	1	0,2	19,08	90	6	134
Обед	Борщ со сметаной на мясном бульоне	200	2,82	4,79	7,83	93,7	7,8	02001
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	3,45	6,4	30,75	183,15	0,018	08001
	Шницель	80	8,97	7,21	8,21	135,21		120615
	Соус томатный	15	0,16	0,56	1,04	10,035	0,23	010223
	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,4	6	010204
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,2	1,08	10010
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9	66		010101
	Хлеб ржаной	30	2	0,7	10,3	49		010102
	Итого обед	765	20,12	19,9	98,39	640,3	15,1	
Полдник	Палочки кукурузные	50	2,2	2,6	37,53	162,5		Пром.
	Снежок	200	5,6	5,0	22,0	156		10021
	Итого полдник	250	7,8	8,2	59,53	318,5		
Итого за 8 день		1602	42,94	45,88	225,39	1446,18	22,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Нерцептуры
			б	ж	у			
День 9								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,0	8,0	28,39	213	1,95	70
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	1,3	10020
	Батон с маслом	20/5	1,53	4,71	0,32	89,8		1654
	Итого завтрак	425	12,05	16,43	54,2	448	3,25	
Завтрак 2	Сок абрикосовый	100	0,5	0,0	12,7	55	4,0	134
Обед	Суп с рубленым яйцом , со сметаной	200	4,0	5,53	15,7	129,21	13,2	38
	Макароны отварные	150	5,3	0,6	34,8	168		08004
	фрикадельки рыбные с томатным соусом	80/15	8,41	3,82	7,28	91,25	1,1	07007
	Соус томатный	15	0,16	0,56	1,04	10,035	0,23	101
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,19	0,04	16,21	65,93	15,12	160212
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9	66		010101
	Хлеб ржаной	30	2	0,7	10,3	49		010102
	Итого обед	685	22,18	13,93	98,19	569,39	29,42	
Полдник	Пряник	50	2,4	2,97	20,43	120		пром
	Варенец	200	5,8	5,0	8,2	106	1,6	10021
	Итого полдник	250	8,2	7,97	28,63	226	1,6	
Итого за 9 день		1390	42,93	38,33	193,72	1400,18	38,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№рецептуры
			б	ж	у			
День 10								
Завтрак	Макароны с сыром	200	2,2	2,0	6,2	213		04007
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,0	22,4	116		10018
	Батон с маслом	20/5	1,53	4,71	0,32	89,8		1654
	Хлеб ржаной	30	2	0,7	10,3	49		010102
	Итого завтрак	455	7,13	9,41	39,22	307,6		
Завтрак 2	Сок морковный	150	0,5	0,1	12,8	57	4,5	134134
Обед	Рассольник (с перловой крупой) на мясном бульоне	200	0,4	1,24	1,44	18,24	1,68	02006
	Капуста тушёная	150	3,0	4,9	13,8	112,5	25,5	08007
	Курица отварная	80	12,9	9,7	0,00	150,4	0,72	07010
	Овощная закуска (морковь с чесноком)	60	0,69	5,00	3,16	56	2,12	01016
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	1,08	10010
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	13,9	66		010101
	Хлеб ржаной	30	2	0,7	10,3	49		010102
	Итого обед	750	21,31	21,78	67,36	546,34	31.1	
Полдник	Вафля	50	1,4	1,66	38,66	177		пром
	Ряженка	200	5,8	11,0	8,4	150	1,6	10021
	Итого полдник	250	7,2	12,6	47,0	327,0	1,6	
Итого за 10 день		1555	36,65	43,89	166.18	1436,94	38,27	
	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	э/ценност	Витамин		

					ь	С		
Суточная норма по СанПину 2,3/2,4,35 90-20 для детей 3-7 лет	1800(г/сут)	54(г/сут)	60(г/сут)	261(г/сут)	1800(ккал/сут)	50(мг/сут)		
За 10 дней	20249	612,55	614,34	2821,43	19104,5	688,63		
В среднем за один день	2002,49	61,2	61,4	282,1	1910,1	68,8		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЕЛУНИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА"**, Реутова Татьяна Геннадьевна, Директор

24.08.23 06:55 (MSK)

Сертификат 7351492C8046B187919CB998254B8164