

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИНЗЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ №4 ИМЕНИ Е.Я. ВОЛОГОДСКОЙ

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Инзенская СШ №4
Р.И. Нафеев
Приказ №209/ОС от «06» сентября 2023г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ,
ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ГРУППЫ
МБОУ ИНЗЕНСКАЯ СШ №4
С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

Завтрак	Сырники с яблоками Каша с маслом Бутерброд с колбасой Итого
2 завтрак	Фрукты (яблоки)
Обед	Суп из овощей Баранина с картошкой Хлеб Гарнир (рис)
Успокоительный напиток	Травяной чай Компот из фруктов Хлеб (пшеничный) Хлеб (ржаной) Итого
Ужин	Запеканка из овощей Макароны Печенье Итого
Итого за 10-дневное меню	
Калорийность (ккал)	92 28,5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал.)	Витами н С	N рецеп туры по сборни ку
			Белки	жиры	углевод ы			
День 1								
Завтрак	Вермишель в молоке	200	6.4	8.3	32.3	229.1		120
	Какао с молоком	200	2.8	3	19.5	115.5		382
	Бутерброд с маслом	70/5	5.3	5.7	36.1	216.5		1
	Итого		14.5	17	87.9	561.1		
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	0.98	44	10	
Обед	Салат из свеклы	60/5	1	4	6	63	5	52
	Борщ с капустой и картофелем на м.к.б.	200	10.3	6.3	17.8	168.38	42.5	82
	Гречка рассыпчатая	150	7	6.4	37.5	235.6		302
	Гуляш из говядины	50	4.2	7	3	91.8	5	260
	Компот из апельсинов	200	0.4	0	17.7	72.6	20	346
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	87		
	Итого		28.57	24.6	113.59	789.38	72.5	
Уплотненный полдник	Запеканка рисовая	120	9.4	11.1	15	197.2		185
	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	117.6		385
	Печенье	20	0.96	4.6	10.3	68		209
	Итого		15.96	20	34.7	417.5		

Итого за первый день:			59.43	62	237.17	1811.98	82.5	
День 2								
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	6.7	9.2	28.5	223.7		173
	Кофейный напиток с молоком	200	2.4	2.7	20.3	115.2		379
	Бутерброд с маслом	70/5	5.3	5.7	36.1	216.5		1
	Итого		14.4	17.6	84.9	555.4		
2 завтрак	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	0.98	44	10	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	60/5	0.9	3.9	4.7	57.4	22.5	45
	Суп картофельный со свежей рыбой	200	11.05	9.6	43.03	300.66	20	106
	Жаркое по-домашнему с мясом	150	14.6	12.6	30.3	292.5	15	259
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27.8	113.5	0.33	349
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	87		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		
Итого		32.72	27	137.42	922.06	57.83		
Уплотнённый полдник								
	Творожная запеканка	120	16.1	13.2	9.2	220		223
	Сметанный соус	50	0.5	1.8	1.4	24.4		330
	Кисель	200	0.6	0	30.5	124.5	2	359
	Итого		17.1	15	41.1	368.9		
Итого за второй день:			64.62	60	264.4	1846.76	69.83	
День 3								
Завтрак	Каша вязкая молочная из манной крупы	200	6.5	8	30.5	219.5		181
	Какао с молоком	200	2.8	3	19.5	115.5		382

2 завтрак	Сок	200	1	0	25.2	104.8	20	389
	Печенье	20	0.96	2.5	10.3	68		
	Итого		1.96	2.5	35.5	172.8		
Обед	Овощи натуральные свежие	70	0.5	0	1.6	8.3	17.5	71
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	11.2	6.9	19.7	185.7	15	103
	Картофельное пюре	150	3.4	3.6	20.4	127.4	10	128
	Рыба, тушённая в томате с овощами	80	18.9	7.4	4.2	158.2		229
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27.8	113.5	0.33	349
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	87		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		
	Итого		40.07	18.8	105.29	751.1	67.83	
Уплотнённый полдник	Пшённые биточки	120	10.2	11.1	14.5	199.3		191
	Кисель	200	0.6	0	30.5	124.5		359
	Итого		10.8	11.1	45	323.8		
Итого за четвёртый день:			68.73	51.8	276.19	1848	82.5	
День 5								
Завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200	5.8	8	34.2	231.8		173
	Какао с молоком сгущённым	200	6.7	7.3	9	128.6		383
	Бутерброд с сыром	95	7.9	8.3	36.1	250.8		3
	Итого		20.4	23.6	79.3	611.2		
2 завтрак	Ряженка	200	5.4	6.4	8	112		386
	Салат из овощей с сухофруктами	60/5	1.2	3.9	9.4	77.2	22.83	44
	Щи с капустой и картофелем на м.к.б.	200	10.7	6.6	17.7	172.3	37.5	88

Обед	Тефтели в розовом соусе	150	15	17.1	26.1	317.6	5	278
	Компот из апельсинов	200	0.4	0	17.7	72.6	20	346
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	87		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		
	Итого		32.67	23.9	100.09	744.8	85.33	
Уплотнённый полдник								
	Пирожки печёные из дрожжевого теста	80	6.2	6.9	15.9	150.9		406
	Чай с сахаром	180	0	0	14.4	57.7		376
	Омлет натуральный	80	6	9.2	1.5	112.5		210
	Итого		12.2	16.1	31.8	321.1		
Итого за пятый день:			70.67	70	219.19	1789.1	85.33	
День 6								
Завтрак	Макароны с сыром	150	21.2	19.2	74.3	554.5		204
	Чай с молоком	200	0.6	0.7	17	76.8		378
	Бутерброд с маслом	70/5	5.3	5.7	36.1	216.5		1
	Итого		27.1	25.6	127.4	847.8		
2 завтрак	Сок	200	1	0	25.2	104.8	20	389
	Печенье	20	0.96	2.5	10.3	68		
	Итого		1.96	2.5	35.5	172.8	20	
Обед	Салат из свеклы	70	0.5	0	1.6	8.3	17.5	52
	Суп картофельный с крупой на м.к.б.	200	11.3	6.9	19.6	185.8	15	101
	Рагу из овощей	150	8	4.3	11.1	114.9	37.5	143
	Компот из свежих плодов	200	0.2	0	18.7	75.6	5	342
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	87		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		

	Итого		25.67	12.1	82.59	542.6	75	
Уплотнённый полдник	Сырники из творога	120	16	14.3	7.6	222.8		219
	Сметанный соус	50	0.5	1.8	1.4	24.4		330
	Кисель	200	0.6	0	30.5	124.5		359
	Итого		17.1	16.1	39.5	371.7		
Итого за шестой день:			71.83	56.3	284.99	1934.9	95	
День 7								
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшеница «Дружба»	200	6.6	8.1	33.8	234		175
	Какао с молоком	200	2.8	3	19.5	115.5		382
	Бутерброд с повидлом	90	5.3	2	40.8	232.4		2
	Итого		14.7	13.1	94.1	581.9		
2 завтрак								
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	0.98	44	10	
Обед	Салат из свеклы	60/5	1	4	6	63	5	52
	Борщ с капустой и картофелем на м.к.б.	200	10.3	6.3	17.8	168.8	42.5	82
	Гороховое пюре	150	11.1	4.1	25.9	184.7		199
	Рыба, тушённая в томате с овощами	80	18.9	7.4	4.2	158.2		229
	Компот из апельсинов	200	0.4	0	17.7	72.6	20	346
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	87		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		
	Итого		47.37	22.7	103.19	805.3	67.5	
Уплотнённый	Картофель в молоке	200	4.6	4.8	27.2	170.1	10	127

полдник	Чай с молоком	200	0.6	0.7	17	76.8		378
	Булочка «Веснушка»	80	7.3	8.1	18.8	177.3	0.33	429
	Итого		12.5	13.6	63	424.2	10.33	
Итого за седьмой день:			74.97	49.8	261.27	1855.4	97.5	
День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	6.7	9.2	28.5	223.7		173
	Какао с молоком	200	2.8	3	19.5	115.5		382
	Бутерброд с маслом	70/5	5.3	5.7	36.1	216.5		1
	Итого		14.8	17.9	84.1	555.7		
2 завтрак								
	Сок	200	1	0	25.2	104.8	20	389
	Печенье	20	0.96	2.5	10.3	68		
	Итого		1.96	2.5	35.5	172.8	20	
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60/5	0.8	3.3	5.4	54.1	32.5	46
	Суп картофельный с клёцками	200	11.4	6.9	19.9	187.2	15	108
	Голубцы овощные	150	12.2	13.7	19.8	251	37.5	167
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27.8	113.5	0.33	349
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	87		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		
	Итого		30.57	24.8	104.49	763.8	85.33	
Уплотнённый полдник								
	Биточки пшённые	120	10.2	11.1	14.5	199.3		191
	Кисель	200	0.6	0	30.5	124.5		359
	Соус сметанный	50	0.5	1.8	1.4	24.4		330
Итого		11.4	12.9	46.4	348.2			

	Итого за восьмой день:		58.73	58.1	270.49	1840.5	105.33	
День 9								
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	200	6.5	8	30.5	219.5		181
	Кофейный напиток с молоком	200	2.4	2.7	20.3	115.2		379
	Бутерброд с сыром	95	7.9	8.3	36.1	250.8		3
	Итого		16.8	19	86.9	585.5		
2 завтрак	Кефир	200	5.4	6.4	8	112		386
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	60/5	0.4	3.5	1.9	40.7	22.5	24
	Суп картофельный со свежей рыбой	200	11.05	9.6	43.03	300.66	20	106
	Картофельное пюре	150	3.4	3.6	20.4	127.4	10	128
	Котлета мясная	80	8.4	9.4	8.9	153.9	5	268
	Компот из свежих плодов	200	0.2	0	18.7	75.6	5	342
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	87		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		
	Итого		29.12	27	124.79	856.26	62.5	
Уплотнённый полдник	Вермишель в молоке	200	6.4	8.3	32.3	229.1		120
	Чай с сахаром	180	0	0	14.4	57.7		376
	Печенье	20	0.96	2.5	10.3	68		
	Итого		7.36	10.8	48	354.8		
Итого за девятый день:			58.68	63.2	267.69	1908.56	62.5	

День 10								
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшённой крупы	200	7.5	8.1	33.3	236.2		173
	Какао с молоком	200	2.8	3	19.5	115.5		382
	Бутерброд с повидлом	90	5.3	2	40.8	232.4		2
	Итого		15.6	13.1	93.6	584.1		
2 завтрак								
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	0.98	44		
Обед	Овощи натуральные свежие	70	0.5	0	1.6	8.3	17.5	71
	Щи из свежей капусты на м.к.б.	200	10.7	6.6	17.7	172.3	37.5	88
	Рис отварной	150	3.9	5.3	40.6	226		304
	Оладьи из печени	80	9.4	7.5	8.6	139.4	5	282
	Компот из апельсинов	200	0.4	0	17.7	72.6	20	346
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	87		
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	71		
	Итого		30.57	20.3	117.79	776.6	80	
Уплотнённый полдник	Каша рассыпчатая	200	6.7	6.8	43.8	263.4		171
	Молоко	200	5.6	6.4	9.4	117.6		385
	Ватрушка с творогом	80	9.1	8.1	9.9	149.2		410
	Итого		21.4	21.3	63.1	530.2		
Итого за десятый день:			67.97	55.1	275.47	1934.9	80	

