

«УТВЕРЖДАЮ»



Приказ № 196 от 01.09.2022 г.

**Десятидневное меню
для питания детей дошкольного возраста
на 2022-2023 учебный год
Новоникулинская средняя школа МО «Цильнинский район
Ульяновской области**

	с подливой		0,82	6,03	6,29	108,98	0,033	0,023	4,58	17,17	0,604
	лук-15		0.25	-	1.43	32.25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь -20		0.26	0.02	1.4	6.6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное-6		-	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
	томатная паста-8		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08		
	мука- 3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
218	Картофельное пюре с морковью(картофель отварной с маслом)	150	3,01	5,78	18,88	139,24	0,13	-	5,31	43,07	1,18
	картофель – 176,5										
	морковь – 38,4										
	молоко – 19,4										
	масло сливочное – 2,9										
651	Кисель плодово – ягодный	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	-	2	5	0,4
	Кисель(концентрат) на плодовых экстрактах – 24										
	сахар -10										
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
	Итого:		26,62	27,6	108,06	806,5	0,413	0,193	24,37	116,5	4,59
Полдник											
466	Плюшка	80	8,64	7,2	65,28	364,8	0,16	-	-	21,6	0,96
	молоко -20										
	мука- 50										
	яйцо—1\10										
	дрожжи-1										
	масло растительное – 4										
	масло сливочное – 3										
397	Какао на молоке	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	-	1	121	1
	молоко- 100										
	какао-4										
	сахар- 20										
	Яблоко	85	0,3	0,3	8,3	40	-	-	8,5	13,6	1,9
	яблоко- 96,6										
	Итого:		11,84	10	98,38	538,8	0,2	-	9,5	156,2	3,86
	Итого за I день:					1740,94					

	рис-46										
	лук -11										
	морковь- 16										
	масло сливочное -8										
376	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,1	31,7	131	0,02	-	-	21	0,7
	сухофрукты-20										
	сахар-24										
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
	Итого:		23,71	22,47	110,25	733,1	0,17	0,11	13,22	104,36	4,746
Полдник											
364	Котлета (биточки) рыбная рубленая запеченная	70	9,3	6,8	10,5	139,6	0,1	-	0,1	18,5	0,9
	рыба -51,79										
	хлеб-12,6										
	молоко-18,2										
	сухари панировочные - 7										
	масло растительное-5,6										
241	Овощи тушеные	100	3,4	5,7	14	124	0,09	-	19	64	1,1
	морковь -44										
	картофель -51,67										
	капуста- 42										
350	Соус молочный	30	0,68	1,74	0,02	1.15	0,009	0,025	4,45	21,9	0,06
	молоко -25										
	масло сливочное-3										
	мука-3										
	сахар – 0,5										
393	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	-	-	4,06	15,16	0,58
	чай-0,6										
	сахар-12										
	лимон-10										
	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Итого:		15,96	16,93	57,68	409,58	0,44	0,04	23,16	108,5	2,644
	Итого за II день		54,16	54,71	247,11	1656,08	0,89	1,226	49,05	576,26	10,257

651	Кисель плодово – ягодный	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	-	2	5	0,4
	Кисель(концентрат) на плодовых экстрактах – 24										
	сахар -10										
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
	Итого:		34,94	30,945	94,52	806,23	0,435	0,165	21,376	94,57	5,876
Полдник											
6	Блинчики	100	4,67	2,51	71,7	185,45	0,09	0,05	-	19,64	2
	молоко --104										
	мука-41,6										
	яйцо-8,3										
	сахар-2,5										
	масло растительное - 2										
397	Какао на молоке	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	-	1	121	1
	молоко- 110										
	какао-2										
	сахар- 10										
	Банан	90	1,4	0,5	18,9	86,4	-	-	0	7,2	0,5
	банан – 128,6										
	Итого:		8,97	5,51	115,4	405,85	0,13	0,05	1	147,84	3,5
	Итого за III день:		50,47	51,375	298,17	1740,12	0,725	0,255	26,696	413,26	14,01

	рис- 8										
	масло сливочное – 10 морковь 0,4										
373	Компот из сухофруктов(из яблок)	200	0,36	0,1	31,7	131	0,02	-	-	21	0,7
	сухофрукты-20										
	сахар-24										
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
	Итого:		29,75	26,99	96,92	746,2	0,23	0,09	32,2	136,6	5,616
Полдник											
12	Картофельное пюре со свеклой	150	2,85	4,05	20,1	121,5	0,15	0,15	9,15	48	1,35
	картофель - 80										
	свекла - 37.53										
	молоко-13.33										
	масло сливочное-3.33										
395	Кофейный напиток на молоке	180	1,5	1,3	22,4	107	0,02	-	1	61	1
	молоко -100										
	кофейный напиток-3										
	сахар-10										
	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Итого:		7,39	5,71	62,38	322,5	0,23	0,19	10,15	119,4	2,414
	Итого за IV день:		49,25	53,01	251,27	1365,96	0,585	0,375	50,05	433	11,964

	яйцо - 2										
	лук-8.35										
	мука-6										
	масло растительное-2.75										
651	Кисель плодово – ягодный	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	-	2	5	0,4
	Кисель(концентрат) на плодовых экстрактах – 24										
	сахар -10										
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
	Итого:		27	17,96	111,39	693,88	0,4	0,29	13,32	80,5	5,452
Полдник											
199	Биточки (пудинг) манные	150	6,5	8,16	33,15	235,83	0,045	0,12	0,12	63,8	0,78
	крупа манная -40										
	молоко – 38										
	сахар -7,5										
	яйцо – 1\7										
	Джем или сгущенка 10										
393	Чай сладкий с лимоном	180	0,22	4,06	13,3	52,58	-	-	4,06	15,16	0,58
	чай-2										
	сахар-10										
	лимон-8										
	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Апельсин	85	0,8	0,2	6,9	36,6	-	-	51	28,9	0,3
	апельсин – 121,4										
	Итого:		10,56	12,78	73,23	415,41	0,105	0,16	55,18	118,26	1,724
	Итого за V день:		52,16	45,1	292,7	1715,09	0,825	0,69	72,9	463,16	11,54

	морковь-15										
	молоко -10										
	масло сливочное -3										
	яйцо-4										
	масло растительное-6										
	Соус сметанный	20	0,28	0,8	1,28	13,6	-	-	-	4,8	0,03
	мука – 1,6										
	сметана – 5,2										
13	Макаронные изделия отварные	200	5,68	5,21	27,25	171	-	-	2,28	8,5	0,5
	рожки -100										
	масло сливочное- 5										
376	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,1	31,7	131	0,02	-	-	21	0,7
	сухофрукты-20										
	сахар-24										
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
	Итого:		37,21	13,07	97,08	637,95	0,28	0,28	22,22	158,58	3,096
Полдник											
454	Пирожки печеные с джемом(капустой, картофелем)	160	8	3,4	95,4	445,2	0,2	-	0,2	13,4	0,7
	мука – 68,6										
	джем- 70										
	молоко- 31,6										
	Яйцо – 0,08										
	сахар-4,4										
	масло сливочное-2										
	дрожжи - 2										
	масло растительное – 0,6										
395	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	-	1	61	1
	молоко -100										
	кофейный напиток-3										
	сахар-10										
	Итого:		9,5	4,7	117,8	552,2	0,22	-	1,2	74,4	1,07
	Итого за VI день:		66,1	39,47	303,52	1813,51	0,785	0,475	28,4	642,52	11,08

	масло растительное-2										
	масло сливочное - 4										
	молоко - 44										
651	Кисель плодово – ягодный	200	0,1	0,1	27,9	113	0,01	-	2	5	0,4
	Кисель(концентрат) на плодовых экстрактах – 24										
	сахар -10										
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
	Итого:		37,59	20,59	83,81	706,72	0,34	0,405	20,1	153,25	4,231
Полдник											
205	Макаронны изделия отварные с маслом.	150	9,3	15,46	35,5	319,64	0,07	-	-	120,52	1,05
	макаронны – 50										
	масло сливочное-4										
392	Чай сладкий с молоком	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
	чай-0,6										
	сахар-7										
	молоко-100										
	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Банан	90	1,4	0,5	18,9	86,4	-	-	0	7,2	0,5
	банан – 128,6										
	Итого:		11,46	19,56	91,98	605,72	0,15	0,18	0,66	266,22	2,254
	Итого за VI Идень:		64,39	60,08	263,88	1903,22	0,67	0,625	26,08	795,11	11,12

VIII день: среда

Неделя: вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные в-ва, мг	
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe
Завтрак											
185	Каша пшениная жидкая	200/5	7,39	9,11	32,21	241,56	0,16	-	1,32	145,2	2,64
	Пшено-20										
	молоко-150										
	сахар-5										
	масло сливочное-6										
395	Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	-	1	61	1
	молоко -50										
	кофейный напиток-8										
	сахар-20										
1	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Масло сливочное	5	0,05	4,15	0,05	37,5	-	-	-	0,5	-
7	Сыр Российский	16	3,45	4,45	-	54,5	0,01	-	-	132	0,15
	Итого:		15,43	19,37	74,54	530,96	0,25	0,04	2,32	349,1	3,704
II завтрак											
	Сок фруктовый или овощной	150	0,75	0,15	15,15	69	0,015	0,015	3	10,5	2,1
Обед											
5	Свекольник со сметаной	250/6	5,28	5,78	17,25	115	0,01	0,03	6,75	41,25	1,67
	мясо- 15					21.6					
	свекла-82,88										
	картофель – 58,38										
	лук -13,38										
	морковь- 12,5										
	масло растительное-5										
	сахар – 1,25										
60	Салат винегрет сметана-6,25 Свекла – 15,5 Картофель -30 Морковь – 9 Лук -3 Горошек зеленый 5,5 Огурцы соленые -7 Масло растительное - 4	60	1,368	3,523	4,669	54,681	0,032	0,125	6,250	11,320	0,433
282	Мясные биточки	200									
	Фарш мясной	100	11,54	5,05	28,89	175,1	0,1	0,1	0,21	16,76	0,84

	мясо- 60										
	лук -6										
	хлеб -11										
	Масло растительное										
	Молоко(вода)										
	Макаронные изделия	100									
376	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,1	31,7	131	0,02	-	-	21	0,7
	сухофрукты-15										
	сахар-10										
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
	Итого:		29,92	13,07	155,65	817,4	0,4	0,27	6,96	121,4	4,966
Полдник											
65	Запеканка рисовая с изюмом	150	5,87	6,29	38,31	238,4	0,045	0,135	5,175	107,03	0,915
	рис – 22.5										
	изюм – 5.3										
	сахар-4										
	масло сливочное-3										
	яйцо- 0.5										
	молоко-50										
	сметана – 1.5										
	сухари панировочные - 2										
393	Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	-	-	4,06	15,16	0,58
	чай-2										
	сахар-10										
	лимон-8										
	Хлеб	40	3,04	0.36	19.88	90.4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Итого:		9,13	10,71	71,41	381,38	0,105	0,175	9,253	132,59	1,559
	Итого за VIII день:		55,23	43,3	317,1	1798,74	0,77	0,5	21,533	613,59	12,329

	с подливой		0,82	6,03	6,29	108,98	0,033	0,023	4,58	17,17	0,604
	лук-15		0,25	-	1,43	32,25	0,007	0,003	1,5	4,65	0,12
	морковь -20		0,26	0,02	1,4	6,6	0,012	0,014	1,0	10,2	0,24
	масло растительное-6		-	5,97	-	53,94	-	-	-	-	-
	томатная паста-8		-	-	1,26	6,32	0,004	0,002	2,08		
	мука- 3		0,31	0,04	2,2	9,87	0,01	0,004	0	0,72	0,06
212	Пюре картофельное	170	2,991	5,655	22,580	147,531	0,168	0,161	25,600	67,220	1,182
	картофель – 213,33										
	молоко - 24										
	масло сливочное -5										
651	Кисель плодово – ягодный	200	0,6	-	23	89,5	0,9	0,9	45	13,5	-
	Кисель(концентрат) на плодовых экстрактах – 24										
	сахар -10										
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	135,6	0,09	0,06	-	15,6	0,096
	Итого:		30,77	28,6	108,52	835,8	1,013	0,233	18,78	149,25	6,65
Полдник											
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	80/25	18,62	9,52	16,94	232,4	0,06	-	-	161	0,84
	творог – 75,7										
	масло растительное-2,1										
	крупа манная – 5,3										
	сахар – 5,3										
	яйцо (шт) – 0,05										
	сухари панировочные – 3,2										
	сметана – 3,2										
	молоко сгущенное - 25										
397	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	-	1	121	1
	молоко- 100										
	какао-4										
	сахар- 20										
	Хлеб	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0,06	0,04	-	10,4	0,064
	Яблоко	85	0,3	0,3	8,3	40	-	-	8,5	13,6	1,9
	яблоко- 96,6										
	Итого:		24,86	12,68	69,92	496,8	0,16	0,04	9,5	306	3,804
	Итого IX за день:		64,09	56	248,92	1735,58	1,253	0,513	35,94	617,21	13,598

