**Утверждено:**

Директор МКОУ «Новодраченинская сош»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.М. Иконникова

«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_ г

**Примерное десятидневное меню**

**завтраков, обедов и полдников в МКОУ «Новодраченинсая сош» (детский сад)**

**1 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Наименования** | **Выход**  **(гр)** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая**  **Ценность(ккал)** | **Витамин С** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
|  | Каша  «Алейка» молочная | 150/200 | 5,26/6,44 | 6,07/7,53 | 21,29/25,38 | 159,25/192 | 1,46/1,95 |
|  | Кофейный напиток с молоком | 150/200 | 1,08/1,44 | 1,08/1,44 | 11,67/15,55 | 76,67/102,2 | 0,83/1,11 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 50/5/15 | 3,61/5,06 | 5,4/7 | 9,75/14,62 | 106/145 | 0,14/0,19 |
| **Завтрак 2** | | | | | | | |
|  | Сок натуральный или фрукты | 100 | 1,8 | 0,18 | 5,22 | 30 | 18 |
| **Обед** | | | | | | | |
|  | Суп- лапша с мясом птицы | 150/200 | 3,22/4,3 | 2,92/3,9 | 13,13/17,51 | 79,2/105,6 | 3,62/4,83 |
|  | Овощное рагу | 100/120 | 2,57/3,08 | 4,67/5,6 | 17/20,48 | 141,3/169,6 | 3,97/4,76 |
|  | Компот «С» | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 13,5/18 | 46,5/60 | 0/0 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/50 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 118 | 0 |
| **Полдник** | | | | | | | |
|  | Пряник | 65/15 | 6,24 | 8,1 | 34,31 | 234 | 1,03 |
|  | Чай с сахаром | 150/180 | 0,67/0,72 | 0,83/1,08 | 11,25/13,5 | 46,67/55,8 | 0,6/0,72 |
| **Итого за первый день** | | - | 29,01/  33,64 | 29,73/  35,31 | 166,28/  193,73 | 1037,59/  1212,2 | 29,65/  32,59 |

**2 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Наименования** | **Выход**  **(гр)** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая**  **Ценность(ккал)** | **Витамин С** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
|  | Каша кукурузная  молочная | 150/200 | 0,34/11,2 | 7,2/12,69 | 22,68/40,2 | 281,1/498,3 | 0,31/0,43 |
|  | Кофейный напиток | 150/200 | 1/1,3 | 1,08/1,44 | 10,83/14,4 | 75/100 | 0,83/1,3 |
|  | Бутерброд с маслом | 50/5 | 1,54/2,3 | 3,46/4,36 | 9,75/14,62 | 78/108 | 0/0 |
| **Завтрак 2** | | | | | | | |
|  | Сок натуральный или фрукты | 100 | 1,8 | 0,18 | 5,22 | 30 | 18 |
| **Обед** | | | | | | | |
|  | Суп щи со сметаной | 150/200 | 2,94/3,93 | 3,67/4,9 | 12,63/16,84 | 112,5/120,88 | 5,34/7,12 |
|  | Отварной рис | 100/120 | 1,48/1,73 | 2,69/3,23 | 6,77/8,12 | 57,7/69,33 | 9,55/11,46 |
|  | Гуляш | 50/70 | 6,61/9,26 | 6,06/8,49 | 6,52/9,13 | 108,57/152 | 0,49/0,68 |
|  | Кисель «С» | 150/200 | 0,35/0,48 | 0/0 | 17,85/23,8 | 67,5/90 | 0,3/0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/50 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 118 | 0 |
| **Полдник** | | | | | | | |
|  | Булочка с повидлом | 65 | 7,41 | 9,56 | 3,78 | 39,28 | 4,32 |
|  | Чай с молоком | 150/180 | 0,67/0,72 | 0,83/1,08 | 8,98/10,8 | 30/36 | 0,27/0,32 |
| **Итого за второй день** | | - | 28,7/44,69 | 35,21/  46,61 | 134,17/  176,07 | 997,65/1361,79 | 39,41/  44,03 |

**3 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Наименования** | **Выход**  **(гр)** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая**  **Ценность(ккал)** | **Витамин С** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
|  | Суп лапша  молочная | 150/200 | 4,39/5,85 | 4,36/5,81 | 14,99/19,99 | 116,2/155 | 0,75/1 |
|  | Кофейный напиток | 150/200 | 1/1,3 | 1,08/1,44 | 10,83/14,4 | 75/100 | 0,83/1,3 |
|  | Бутерброд с маслом | 50/5 | 1,54/2,3 | 3,46/4,36 | 9,75/14,62 | 78/108 | 0/0 |
| **Завтрак 2** | | | | | | | |
|  | Сок натуральный или фрукты | 100 | 1,8 | 0,18 | 5,22 | 30 | 18 |
| **Обед** | | | | | | | |
|  | Суп гороховый с мясом | 150/200 | 3,44/4,3 | 0,5/0,62 | 8,36/10,42 | 62/77,5 | 14,3/17,9 |
|  | Картофельное пюре | 100/120 | 2,03/2,44 | 3,49/4,19 | 12,04/14,45 | 94,66/113,6 | 11,96/14,3 |
|  | Тефтели | 70/18/80/  20 | 10,74/12,2 | 5,72/6,5 | 48,58/55,2 | 121,6/138,2 | 1,98/2,23 |
|  | Компот «С» | 150/200 | 0/0 | 0/0 | 13,5/18 | 46,5/60 | 0/0 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/50 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 118 | 0 |
| **Полдник** | | | | | | | |
|  | Запеканка манная со сгущенкой | 80/100 | 7,21/9,01 | 10,01/  12,51 | 1,79/2,24 | 125/156,25 | 0,39/0,49 |
|  | Чай с сахаром | 150/200 | 0,67/0,8 | 0,83/1,2 | 11,25/15 | 46,67/62 | 0,6/0,8 |
| **Итого за третий день** | | - | 37,38/  44,56 | 42,62/  37,29 | 165,47/  198,7 | 913,63/  118,55 | 48,81/  56,02 |

**4 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Наименования** | **Выход**  **(гр)** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая**  **Ценность(ккал)** | **Витамин С** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
|  | Каша «Дружба» | 150/200 | 4,98/6,64 | 5,69/7,59 | 21,1/28,13 | 153/204 | 1,46/1,95 |
|  | Какао | 150/200 | 1,08/1,44 | 1,08/1,44 | 11,67/15,55 | 76,67/102,2 | 0,83/1,11 |
|  | Бутерброд с маслом и сыром | 50/5/15 | 3,61/5.06 | 5,4/7 | 9,75/14,62 | 106/145 | 0,14/0,19 |
| **Завтрак 2** | | | | | | | |
|  | Сок натуральный или фрукты | 100 | 1,8 | 0,18 | 5,22 | 30 | 18 |
| **Обед** | | | | | | | |
|  | Суп рыбный | 150/200 | 1,81/2,42 | 1,21/1,62 | 9,9/13,2 | 69/92 | 5,31/7,08 |
|  | Гуляш, с гречкой | 180/120 | 8,91/10,1 | 6,59/6,25 | 20,43/27,33 | 177/206 | 17,9/19,8 |
|  | Кисель «С» | 150/200 | 0,35/0,48 | 0/0 | 17,85/23,8 | 67,5/90 | 0,3/0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/50 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 118 | 0 |
| **Полдник** | | | | | | | |
|  | Батон с повидлом | 80/40/  100/50 | 5,3/6,63 | 5,02/6,27 | 36,24/45,3 | 155,8/220,3 | 0,82/1,03 |
|  | Чай с молоком | 150/200 | 0,67/0,8 | 0,83/1,2 | 8,98/12 | 30/40 | 0,27/0,36 |
| **Итого за четвертый день** | | - | 33,07/  39,93 | 26,48/  32,03 | 170,3/  214,31 | 982,97/  1247,5 | 45,03/  49,92 |

**5 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Наименования** | **Выход**  **(гр)** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая**  **Ценность(ккал)** | **Витамин С** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
|  | Каша рисовая  молочная | 150/200 | 4,2/5,6 | 5,6/7,4 | 19,56/26,08 | 144/192 | 1,46/1,94 |
|  | Кофейный напиток | 150/200 | 1/1,3 | 1,08/1,44 | 10,83/14,4 | 75/100 | 0,83/1,3 |
|  | Бутерброд с маслом | 50/5 | 1,54/2,3 | 3,46/4,36 | 9,75/14,62 | 78/108 | 0/0 |
| **Завтрак 2** | | | | | | | |
|  | Сок натуральный или фрукты | 100 | 1,8 | 0,18 | 5,22 | 30 | 18 |
| **Обед** | | | | | | | |
|  | Свекольник с мясом | 150/200 | 2,82/3,52 | 4,79/5,98 | 7,83/9,78 | 93,69/117 | 7,8/9,74 |
|  | Рожки отварные | 100/150 | 5,68/7,57 | 4,36/4,63 | 27,25/36,31 | 171/217 | 0 |
|  | Котлета мясная | 70/80 | 6,7/7,67 | 3,47/3,97 | 30,32/34,65 | 70,88/81 | 2,77/3,17 |
|  | Компот с сухофруктов «С» | 150/200 | 0,35/0,48 | 0/0 | 17,85/23,8 | 67,5/90 | 0,3/0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/50 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 118 | 0 |
| **Полдник** | | | | | | | |
|  | Омлет | 60/70 | 4,8/5,6 | 3,69/4,3 | 20,98/24,48 | 156,3/182,3 | 0,26/0,3 |
|  | Чай с сахаром | 150/200 | 0,67/0,8 | 0,83/1,2 | 11,25/15 | 46,67/62 | 0,6/0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/50 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 118 | 0 |
| **Итого за пятый день** | | - | 38,68/  45,76 | 28,42/  34,42 | 219,16/  262,66 | 1169,04/  1415,3 | 32,02/  35,65 |

**6 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Наименования** | **Выход**  **(гр)** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая**  **Ценность(ккал)** | **Витамин С** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
|  | Каша пшенная  молочная | 150/200 | 5,26/7,01 | 6,07/8,09 | 21,29/28,39 | 159,7/213 | 1,46/1,95 |
|  | Кофейный напиток | 150/200 | 1/1,3 | 1,08/1,44 | 10,83/14,4 | 75/100 | 0,83/1,3 |
|  | Бутерброд с маслом | 50/5 | 1,54/2,3 | 3,46/4,36 | 9,75/14,62 | 78/108 | 0/0 |
| **Завтрак 2** | | | | | | | |
|  | Сок натуральный или фрукты | 100 | 1,8 | 0,18 | 5,22 | 30 | 18 |
| **Обед** | | | | | | | |
|  | Суп рисовый с мясом со сметаной | 150/200 | 3,32/4,15 | 4,83/6,04 | 15,74/19,67 | 115/144 | 6,3/7,8 |
|  | Жаркое по-домашнему | 150/120 | 5,63/7,5 | 3,98/5,3 | 11/14,6 | 170,4/227 | 6,13/8,17 |
|  | Компот с сухофруктов «С» | 150/200 | 0,35/0,48 | 0/0 | 17,85/23,8 | 67,5/90 | 0,3/0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/50 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 118 | 0 |
| **Полдник** | | | | | | | |
|  | Печенье сахарное | 65 | 7,41 | 9,56 | 3,78 | 39,28 | 4,32 |
|  | Напиток «Снежок» | 150/180 | 1/1,2 | 1,08/1,30 | 10,83/13 | 75/90 | 0,83/1,08 |
| **Итого за шестой день** | | - | 38,87/  37,71 | 30,72/  36,75 | 135,45/  166,64 | 927,88/  1159,28 | 38,17/  43,02 |

**7 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Наименования** | **Выход**  **(гр)** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая**  **Ценность(ккал)** | **Витамин С** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
|  | Рожки с сыром | 150/200 | 4,76/6,35 | 6,38/8,51 | 16,4/21,86 | 140,2/187 | 1,46/1,95 |
|  | Кофейный напиток | 150/200 | 1/1,3 | 1,08/1,44 | 10,83/14,4 | 75/100 | 0,83/1,3 |
|  | Бутерброд с маслом | 50/5 | 1,54/2,3 | 3,46/4,36 | 9,75/14,62 | 78/108 | 0/0 |
| **Завтрак 2** | | | | | | | |
|  | Сок натуральный или фрукты | 100 | 1,8 | 0,18 | 5,22 | 30 | 18 |
| **Обед** | | | | | | | |
|  | Суп с гречкой | 150/200 | 4,39/5,3 | 5,2/6,5 | 20,24/25,3 | 112,8/150 | 9,64/12 |
|  | Ленивые голубцы | 100/130 | 2,48/3,1 | 4,23/5,29 | 11,13/13,92 | 113,1/147 | 6,07/7,59 |
|  | Кисель «С» | 150/200 | 0,35/0,48 | 0/0 | 17,85/23,8 | 67,5/90 | 0,3/0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/50 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 118 | 0 |
| **Полдник** | | | | | | | |
|  | Булочка со сгущенным молоком | 100/30/  140/40 | 12,8/19,6 | 11,5/16,7 | 31,1/43,1 | 343,2/475 | 216,3/299,5 |
|  | Чай с молоком | 150/200 | 0,67/0,8 | 0,83/1,2 | 8,98/12 | 30/40 | 0,27/0,36 |
| **Итого за седьмой день** | | - | 34,35/  45,59 | 33,34/  44,66 | 160,66/  203,38 | 1107,8/  1445 | 252,87/  341,07 |

**8 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Наименования** | **Выход**  **(гр)** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая**  **Ценность(ккал)** | **Витамин С** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
|  | Каша ячневая молочная | 150/200 | 13,7/16,7 | 18,2/22,2 | 29,4/35,7 | 346,6/422 | 0,27/0,33 |
|  | Кофейный напиток | 150/200 | 1/1,3 | 1,08/1,44 | 10,83/14,4 | 75/100 | 0,83/1,3 |
|  | Бутерброд с маслом | 50/5 | 1,54/2,3 | 3,46/4,36 | 9,75/14,62 | 78/108 | 0/0 |
| **Завтрак 2** | | | | | | | |
|  | Сок натуральный или фрукты | 100 | 1,8 | 0,18 | 5,22 | 30 | 18 |
| **Обед** | | | | | | | |
|  | Борщ с мясом со сметаной | 150/200 | 2,95/3,68 | 4,8/7,07 | 6,87/8,58 | 94,5/118 | 15,54/19,41 |
|  | Картофельное пюре , рыба с овощами | 100/150 | 3,4/5 | 4,27/6,4 | 14,6/21,9 | 175,3/263 | 0 |
|  | Компот «С» | 150/200 | 0 | 0 | 13,5/18 | 46,5/60 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/50 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 118 | 0 |
| **Полдник** | | | | | | | |
|  | Манник со сгущенкой | 80/100 | 7,21/9,01 | 10,01/12,51 | 1,79/2,24 | 125/156,25 | 0,39/0,49 |
|  | Чай с сахаром | 150/200 | 0,67/0,8 | 0,83/1,2 | 11,25/15 | 46,67/62 | 0,6/0,8 |
| **Итого за восьмой день** | | - | 36,83/  45,15 | 43,31/  55,84 | 132,37/  164,82 | 1135,57/  1437,25 | 35,63/  40,33 |

**9 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Наименования** | **Выход**  **(гр)** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая**  **Ценность(ккал)** | **Витамин С** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
|  | Каша гречневая | 150/200 | 4,66/6,21 | 5,6/7,47 | 18,82/  25,09 | 144/192 | 1,46/1,95 |
|  | Какао напиток | 150/200 | 1/1,3 | 1,08/1,44 | 10,83/14,4 | 75/100 | 0,83/1,3 |
|  | Бутерброд с маслом | 50/5 | 1,54/2,3 | 3,46/4,36 | 9,75/14,62 | 78/108 | 0/0 |
| **Завтрак 2** | | | | | | | |
|  | Сок натуральный или фрукты | 100 | 1,8 | 0,18 | 5,22 | 30 | 18 |
| **Обед** | | | | | | | |
|  | Суп овощной с мясом | 150/200 | 3,38/4,22 | 5,2/6,5 | 11,03/  13,77 | 116,1/145 | 7,97/9,95 |
|  | Плов | 150/200 | 2,03/2,44 | 3,49/4,19 | 12,04/14,45 | 94,66/113,6 | 11,96/  14,36 |
|  | Кисель «С» | 150/200 | 0,35/0,48 | 0 | 17,85/23,8 | 67,5/90 | 0,3/0,4 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/50 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 118 | 0 |
| **Полдник** | | | | | | | |
|  | Омлет | 80/40/  100/50 | 5,3/6,63 | 5,02/6,27 | 36,24/45,3 | 155,8/220,3 | 0,82/1,03 |
|  | Чай с сахаром | 150/200 | 0,67/0,8 | 0,83/1,2 | 11,25/15 | 46,67/62 | 0,6/0,8 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/50 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 118 | 0 |
| **Итого за девятый день** | | - | 29,85/  35,3 | 25,82/32,58 | 191,35/  229,97 | 1043,73/  1296,9 | 2201,68/  47,79 |

**10 ДЕНЬ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Рец.** | **Наименования** | **Выход**  **(гр)** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая**  **Ценность(ккал)** | **Витамин С** |
| **Завтрак** | | | | | | | |
|  | Каша манная молочная | 150/200 | 4,66/6,21 | 5,79/7,73 | 20,7/27,7 | 150,7/201 | 1,46/1,95 |
|  | Кофейный напиток | 150/200 | 1/1,3 | 1,08/1,44 | 10,83/14,4 | 75/100 | 0,83/1,3 |
|  | Бутерброд с маслом | 50/5 | 1,54/2,3 | 3,46/4,36 | 9,75/14,62 | 78/108 | 0/0 |
| **Завтрак 2** | | | | | | | |
|  | Сок натуральный или фрукты | 100 | 1,8 | 0,18 | 5,22 | 30 | 18 |
| **Обед** | | | | | | | |
|  | Рассольник с мясом со сметаной | 150/200 | 3,28/4,1 | 4,8/7,16 | 16,7/20,9 | 116,1/145 | 6,57/8,2 |
|  | Гуляш  с пшеном | 100/120 | 2,41/3,02 | 4,52/5,56 | 8,11/10,14 | 87,6/109 | 14,6/18,3 |
|  | Компот «С» | 150/200 | 0 | 0 | 13,5/18 | 46,5/60 | 0 |
|  | Хлеб пшеничный | 40/50 | 4,56 | 0,48 | 29,16 | 118 | 0 |
| **Полдник** | | | | | | | |
|  | Запеканка творожная со сгущённым молоком | 80/100 | 3,61/5,05 | 6,88/9,6 | 23,9/33,5 | 129,5/177 | 0,19/0,27 |
|  | Чай с молоком | 150/200 | 0,67/0,8 | 0,83/1,2 | 8,98/12 | 30/40 | 0,27/0,36 |
| **Итого за десятый день** | | - | 23,53/  24,58 | 28,02/37,71 | 146,85/  185,64 | 861,4/  1088 | 41,92/  48,38 |