

Утверждено:
 Директор МКОУ «Новодраченинская сош»
 Е.М. Иконникова
 _____ 20__ г



**Примерное десятидневное меню
 завтраков, обедов и полдников в МКОУ «Новодраченинская 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	150/200	2,94/3,93	3,67/4,9	12,63/16,84	112,5/120,88	5,34/7,12

	сметаной						
	Отварной рис	100/120	1,48/1,73	2,69/3,23	6,77/8,12	57,7/69,33	9,55
	Гуляш	50/70	6,61/9,26	6,06/8,49	6,52/9,13	108,57/152	0,49
	Кисель «С»	150/200	0,35/0,48	0/0	17,85/23,8	67,5/90	0,3
	Хлеб пшеничный	40/50	4,56	0,48	29,16	118	
Полдник							
	Булочка с повидлом	65	7,41	9,56	3,78	39,28	4
	Чай с молоком	150/180	0,67/0,72	0,83/1,08	8,98/10,8	30/36	0,27
	Итого за второй день	-	28,7/44,69	35,21/ 46,61	134,17/ 176,07	997,65/1361,79	39 44

3 ДЕНЬ

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

4 ДЕНЬ

№ Рец.	Наименования	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая Ценность(ккал)	Вита С
Завтрак							
	Каша «Дружба»	150/200	4,98/6,64	5,69/7,59	21,1/28,13	153/204	1,46
	Какао	150/200	1,08/1,44	1,08/1,44	11,67/15,55	76,67/102,2	0,83
	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/15	3,61/5,06	5,4/7	9,75/14,62	106/145	0,14
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 пшеничная 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 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	150/200	1/1,3	1,08/1,44	10,83/14,4	75/100	0,83/1,3

	напиток						
	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