МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЕРЛИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Ерлинская ОШ»

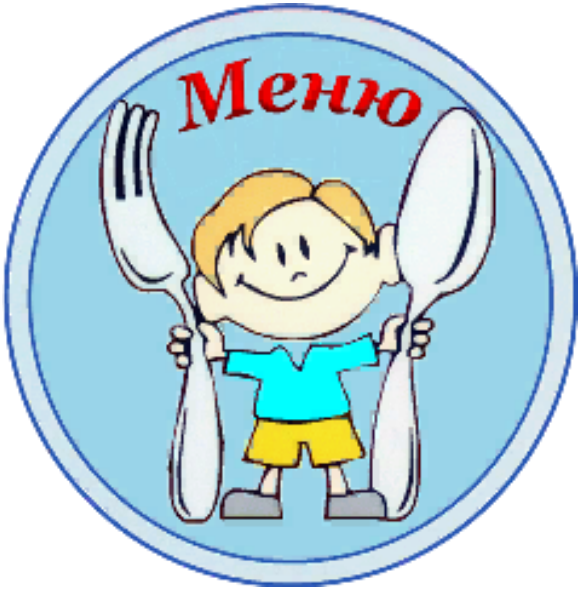
_____Т.В.Штрукина

Приказ № 38 от «30» августа 2023

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МОУ «ЕРЛИНСКАЯ ОШ»

ДОШКОЛЬНАЯ ГРУППА «ДРУЖБА»

для детей от 3-х до 7-ми лет



Неделя первая
Понедельник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества (мг)	
			б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
34	Каша из овсяных хлопьев молочная	200,0	7,45	8,51	26,96	215,33			158,65	158,65	2,09
53	Какао на молоке	200,0	3,97	4,14	15,82	117,68	0,05	0,12	0,52	146,86	0,37
1/м	Бутерброд с маслом	25/7	2,81	3,97	16,96	114,66	0,06	0,03	11,67	1,67	0,77
	Итого:		**14,23**	**16,62**	**59,74**	**447,67**					
	Второй завтрак										
338	Яблоко	100		0,40	0,40	9,8	47,00			10,00	16,00
	Итого:			**0,40**	**0,40**	**9,8**					
	Обед										
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200,0	6,9	19,54	33,93	339,00	0,23	0,18	73,86	173,30	3,18
286	Тефтели мясные	80,0	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	0,13	1,3	57,80	1.27
31	Каша гречневая рассыпчатая	150,0	6,32	3,10	28,63	167,20	0,18	0,11	-	10,48	2,11
355	Соус томатный	30,0	1,05	2,27	4,82	44,50	0,03	0,01	0,76	13,61	0,13
56	Компот из сухофруктов	180,0	0,23	0,00	18,94	77,52	0,00	0,01	16,83	21	0,53
1	Хлеб ржаной	50,0	2,42	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
	Итого:		**28,70**	**45,37**	**115,84**	**987,22**					
	Уплотненный полдник										
40	Омлет	110,00	8,11	8,21	9,68	145,30	0,6	0,13	0,22	86,38	0,80
58	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,05	10,38	41,31	0,00	0,04	0,03	5,25	0,53
	Хлеб пшеничный	65,0	6,6	2,6	46,0	224,0	0,37	0,084	-	27.7	
	Итого:		**14,91**	**10,86**	**66,06**	**410,30**					
	Хлеб пшеничный	80,0	6,6	2,6	46,0	224,0	0,37	0,084	-	27.7	
	Хлеб ржаной	50,0	2,42	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**57,84**	**72,85**	**242,04**	**1854,99**					
	В том числе животного происх.		**9,52**								

Неделя первая
Вторник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества (мг)	
			Б	ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
35	Каша рисовая молочная	200,0	6,95	7,23	29,73	213,13	0,07	0,11	0,65	182,87	0,27
53	Какао на молоке	200,0	3,97	4,14	15,82	117,68	0,06	0,18	1,59	152,22	0,48
	Хлеб пшеничный	25,0	6,6	2,6	46,0	224,0					
	Итого:		**17,52**	**13,97**	**91,55**	**554,81**					
	Второй завтрак										
338	банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00			10,00	8,00	0,60
	Итого:		**1,50**	**0,50**	**21,00**	**96,00**					
	Обед										
6	Салат из отварной свеклы с раст.масл	70,0	1,25	4,10	7,35	71,18	0,03	0,02	2,80	30,58	0,70
16	Суп картофельный с клецками	200,0	15,72	18,36	20,15	301,78	0,15	0,23	3,41	76,78	2,04
21	Жаркое по- домашнему	210,0	20,29	18,19	24,21	397,58	0,24	0,12	10,15	28,38	2,48
376	Кисель плодово-ягодный (смесь)	180,0	-	-	18	60,0					-
	Хлеб ржаной	50,0	2,42	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
	Итого:		**38,43**	**44,1**	**76,98**	**894,36**					
	Уплотненный полдник										
251	Снежок	200,0	5,22	5,76	7,20	106,2			1,26		
274	Булка домашняя	80,0	8,59	11,82	48,41	333,06	0,03	0,02	0,00	4,90	0,32
	Итого:		**13,81**	**17,58**	**55,61**	**439,26**					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**67,29**	**76,15**	**245,14**	**1985,08**					

Неделя первая

Среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества (мг)	
			Б	ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
36	Каша манная молочная	200,0	6,10	7,48	22,06	181,13	0,07	0,11	0,65	183,87	0,21
53	Какао на молоке	200,0	3,97	4,14	15,82	117,68	0,05	0,12	0,52	146,86	0,37
3	Бутерброд с сыром	25/10	3,34	4,23	9,19	90	0,05	0,04	0,55	71,1	0,48
	Итого:		**13,41**	**15,85**	**47,07**	**388,81**					
	Второй завтрак										
393	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,0	34,00	0,30
	Итого:		**0,90**	**0,20**	**8,10**	**37,80**					
	Обед										
81	Суп гороховый с гренками на м/б	200,0/40,0	7,59	7,22	38,52	398,58	0,18	0,05	4,68	40,68	0,94
28	Голубцы ленивые с мясом	160,0	24,95	20,59	26,84	449,48	0,18	0,15	21,55	95,18	2,75
355	Соус томатный	30,0	1,05	2,27	4,82	44,50	0,03	0,01	0,76	13,61	0,13
56	Компот из сухофруктов	180,0	0,23	0,00	18,94	77,52	0,00	0,01	16,83	21	0,53
	Хлеб ржаной	50,0	2,42	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
	Итого:		**36,24**	**35,68**	**103,74**	**1106,08**					
	Уплотненный полдник										
286	Оладьи с маслом и сахаром	100,0	8,14	12,18	42,85	312,30	0,12	0,07	0,22	75,24	0,59
59	Чай с лимоном	200,0	0,29	0,06	10,68	44,71	0,01	0,04	1,37	9,25	0,57
	Печенье	20,0	1,5	1,96	14,88	83,40	0,03	0,01	-	11,60	0,53
	Итого:		**9,93**	**14,20**	**68,41**	**440,41**					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**60,48**	**65,93**	**227,32**	**1873,1**					

Неделя первая

Четверг

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества (мг)	
			Б	ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
235	Пудинг из творога с рисом	130	20,37	12,31	16,56	262,44	0,0	0,0	0,5	172,7	0,7
53	Какао на молоке	200,0	3,97	4,14	15,82	117,68	0,06	0,18	1,59	152,22	0,48
	Бутерброд с маслом	25/7	2,81	3,97	16,96	114,66	0,06	0,03	11,67	1,67	0,77
	Итого:		**11,71**	**20,12**	**40,71**	**494,78**					
	Второй завтрак										
338	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	0,67	7,00	0,88
	Итого:		**0,50**	**0,10**	**10,10**	**46,00**					
	Обед										
49	Кабачковая икра	15,0	1,12	4,41	5,18	63,60	0,04	0,04	10,50	19,30	0,63
15	Рассольник ленинградский на к/б	200,0	2,43	6,98	15,84	136,74	0,08	0,04	3,61	25,64	0,51
253	Рыба, запеченная с морковью	80,0	9,75	5,02	3,45	98,0	0,05	0,06	1,37	87,9	0,66
205	Вермишель с маслом	150,0	5,52	2,83	35,34	188,83	0,8	0,1	0,00	10,22	0,51
233	Кисель плодово-ягодный	180,0	-	-	18	60,0					-
1	Хлеб ржаной	50,0	2,42	7,55	14,62	136,00	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
	Итого:		**21,24**	**26,79**	**92,43**	**683,17**					
	Уплотненный полдник										
26	Суфле из отварной курицы	100,0	29,62	32,40	8,24	443,10	0,13	0,19	0,82	69,60	2,01
3	Бутерброд с сыром	65/10	3,34	4,23	9,19	90	0,05	0,04	0,55	71,1	0,48
55	Кофейный напиток на молоке	200,0	3,58	3,84	16,92	118,00	0,05	0,8	0,52	145,29	0,14
	Итого:		**36,54**	**40,47**	**42,59**	**651,1**					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**69,99**	**61,36**	**185,83**	**1875,05**					

Неделя первая
Пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак	5,04	7,20	7,56							
207	Макароны, запеченные с сыром	200,0	9,56	8,58	39,24	272,00	0,08	0,05	0,04	37,3	1,70
53	Какао на молоке	200,0	3,97	4,14	15,82	117,68	0,06	0,18	1,59	152,22	0,48
	Бутерброд с маслом	25/7	2,34	7,76	14,53	139,1	0,01	0,01	-	7,0	1,4
	Итого :		**15,47**	**20,48**	**69,59**	**528,78**					
	Второй завтрак:										
251	Йогурт	200	5,04	7,20	7,56	120,60	-	-	1,26	-	-
98	Гренка	40,0	3,08	1,20	20,04	103,60					
	Итого:		**8,12**	**8,4**	**27,6**	**224,2**					
	Обед										
5	Огурец соленый	25,0	1,08	3,04	2,42	26,8			0,15		
82	Борщ с капустой и картофелем	200,0	2,60	5,12	10,93	138,75	0,21	8.4	10,68	51,73	1,23
277	Гуляш из отварного мяса в т/соусе	80,0	10,28	8,27	2,64	126,0	0,04	0,07	0,40	1,94	0,76
30	Картофельное пюре	150,0	4,19	5,77	24,43	167,05	0,16	0,08	9,22	74,70	0,81
56	Компот из сухофруктов	180,0	0,23	0,00	18,94	77,52	0,00	0,01	16,83	21	0,53
	Хлеб ржаной	50,0	2,42	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
	Итого:		**19,51**	**28,38**	**51,63**	**672,12**					
	Уплотненный полдник										
45	Винегрет овощной	200,0	2,73	12,35	16,88	189,6	0,08	0,11	20,5	46,4	1,7
59	Чай с лимоном	200,0	0,29	0,06	10,68	44,71	0,01	0,04	1,37	9,25	0,57
	Хлеб пшеничный с повидлом	56	2,55	4,00	29,41	163,93			0,49		
	Итого:		**5,57**	**16,41**	**56,97**	**498,24**					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**43,06**	**52,03**	**224,04**	**1778,34**					

Неделя вторая
Понедельник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
79	Каша «Дружба» молочная	200,0	6,57	7,46	29,83	214,03	0,09	0,11	0,65	184,77	0,38
55	Кофейный напиток на молоке	200,0	3,58	3,84	16,92	118,00	0,05	0,8	0,52	145,29	0,14
	Бутерброд с маслом	25/7	2,81	3,97	16,96	114,66	0,06	0,03	11,67	1,67	0,77
	Итого:		**12,96**	**15,27**	**63,71**	**446,69**					
	Второй завтрак										
	Печенье	20,0	1,5	1,96	14,88	83,40	0,03	0,01	-	11,60	0,53
399	Сок фруктовый	150,0	0,50	0,10	10,10	46,00	0,02	0,02	3,60	12,6	2,52
	Итого:		**2**	**2,06**	**24,98**	**129,40**					
	Обед										
87	Суп с рыбными консервами	200,0	8,6	8,41	14,33	172,25			9,11	45,3	1,27
27	Ежики в т/соусе	120	20,77	20,48	20,01	402,84	0,14	0,10	1,02	20,97	2,01
233	Кисель плодово-ягодный	180,0	-	-	18	60,0					-
	Хлеб ржаной	50,0	2,42	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
	Итого:		**32,14**	**36,44**	**66,96**	**771,09**					
	Уплотненный полдник										
621	Овощное рагу	200,0	3,24	17,36	18,26	242			5,2		
58	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,05	10,38	41,31	0,00	0,04	0,03	5,25	0,53
	Хлеб пшеничный	40,0	6,6	2,6	46,0	224,0					
	Итого:		**10,04**	**20,01**	**74,64**	**507,00**					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**57,14**	**73,78**	**230,29**	**1854,18**					

Неделя вторая
Вторник

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200,0	2,2	1,48	12,13	123,00	0,03	0,09	0,57	79,89	0,37
	Масло сливочное	10,0	0,1	8,3	0,1	74,8	0,01	0,01	-	7,0	1,4
53	Какао на молоке	200,0	3,97	4,14	15,82	117,68	0,05	0,12	0,52	146,86	0,37
63	Сыр	10	3,90	3,90	0,00	51,60	0,01	0,02	0,03	132,0	0,09
	Хлеб пшеничный	40,0	3,3	1,3	23,0	112,0					
	Итого :		**13,47**	**19,12**	**51,05**	**479,08**					
	Второй завтрак										
251	Снежок	200,0	5,22	5,76	7,20	106,2			1,26		
	Итого:		**5,22**	**5,76**	**7,20**	**106,2**					
	Обед										
5	Огурец соленый	25,0	1,08	3,04	2,42	26,8			0,15		
11	Свекольник	200,0	2,63	5,97	16,43	180,24	0,11	0,05	6,69	36,62	0,88
24	Плов с мясом	150,0	26,38	26,03	39,21	497,08	0,08		1,26	56,38	2,74
56	Компот из сухофруктов	180,0	0,23	0,00	18,94	77,52	0,00	0,01	16,83	21	0,53
	Хлеб ржаной	50,0	2,42	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
	Итого:		**32,74**	**42,59**	**91,62**	**917,64**					
	Уплотненный полдник										
70	Рыба запеченная в омлете	80,0	22,38	9,94	11,09	223,80	0,15	0,19	0,49	155,98	1,24
400	Молоко	200,0	5,48	4,88	9,07	102,0	0.02	0.02	4.0	14.0	2.8
	Итого:		**27,86**	**14,82**	**21,47**	**325,8**					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**79,29**	**82,29**	**170,03**	**1828,72**					

Неделя вторая
Среда

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
237	Запеканка из творога	180,0	17,54	12,05	17,15	247,00	0,05	0,26	0,24	147,30	0,69
1/м	Бутерброд с маслом	25/7	2,81	3,97	16,96	114,66	0,06	0,03	11,67	1,67	0,77
59	Чай с лимоном	200,0	0,29	0,06	10,68	44,71	0,01	0,04	1,37	9,25	0,57
	Итого:		**20,64**	**16,08**	**44,79**	**406,37**					
	Второй завтрак										
338	Яблоко	100,0	0,40	0,40	9,8	47,00			10,0	16,0	2,20
	Итого:		**0,40**	**0,40**	**9,8**	**47,00**					
	Обед										
49	Кабачковая икра	15,0	1,12	4,41	5,18	63,60	0,04	0,04	10,50	19,30	0,63
88	Суп вермишелевый на к/б	200,0	8,1	6,1	15,9	175,0	0,0	0,0	5,8	17,4	1,0
45	Котлета рыбная	80,0	16,47	5,23	12,72	163,78	0,13	0,07	0,41	44,59	0,75
315	Рис отварной	150,0	3,52	2,68	37,04	186,33	0,03	0,01	-	4,72	0,32
233	Кисель плодово-ягодный	180,0	-	-	18,0	60,0					-
	Хлеб ржаной	50,0	2,42	7,55	14,62	136,0	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
	Итого:		**31,63**	**25,97**	**103,46**	**784,71**					
	Уплотненный полдник										
168	Каша пшенная вязкая с маслом	200,0/5	17,53	13,3	29,46	342,0	0,15	0,02	-	15,5	1,34
53	Какао на молоке	200,0	3,97	4,14	15,82	117,68	0,06	0,18	1,59	152,22	0,48
	Хлеб пшеничный	60,0	5,0	3,6	30,0	180,0					
	Итого:		**26,50**	**21,04**	**75,28**	**639,68**					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**79,17**	**63,49**	**233,33**	**1877,76**					

Неделя вторая
Четверг

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
179	Каша гречневая рассыпчатая	200,00	8	9,7	30,6	242	0,19	0,29	1,95	181,84	2,1115
3	Бутерброд с сыром	25/10	3,34	4,23	9,19	90	0,05	0,04	0,55	71,1	0,48
53	Какао на молоке	200,0	3,97	4,14	15,82	117,68	0,05	0,12	0,52	146,86	0,37
	Итого:		**15,31**	**18,07**	**55,61**	**449,68**					
	Второй завтрак										
393	Апельсин	100,0	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	60,0	34,00	0,30
	Итого:		**0,90**	**0,20**	**8,10**	**37,80**					
	Обед										
43	Суп картофельный с фрикадельками	200,0	8,89	6,59	13,5	159,8			9,7	33,7	1.61
63	Азу с картофелем	240,0	21,58	18,42	6,77	444,06	0,31	0,14	14,44	39,88	2,90
56	Компот из сухофруктов	180,0	0,23	0,00	18,94	77,52	0,00	0,01	16,83	21	0,53
	Хлеб ржаной	50,0	2,42	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
	Итого:		**23,84**	**40,12**	**61,34**	**817,38**					
	Уплотненный полдник										
43	Ленивые вареники	150	21,71	12,47	28,73	317,95	0,8	0,14	0,17	174,27	0,60
60	Соус молочный	30	2,96	3,20	13,36	95,42	0,03	0,07	0,43	122,89	0,07
58	Чай с сахаром	200,0	0,20	0,05	10,38	41,31	0,00	0,04	0,03	5,25	0,53
98	Гренка	40,0	3,08	1,20	20,04	103,60					
	Итого:		**27,95**	**16,92**	**72,51**	**558,28**					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**68**	**75,31**	**197,56**	**1863,14**					

Неделя вторая
Пятница

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	витамины			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
103	Каша пшенная молочная	200,0	7,4	7,6	39,2	245,5					
55	Кофейный напиток на молоке	200,0	3,58	3,84	16,92	118,00	0,05	0,8	0,52	145,29	0,14
1/м	Бутерброд с маслом	25/7	2,81	3,97	16,96	114,66	0,06	0,03	11,67	1,67	0,77
	Итого:		**13,79**	**15,41**	**73,08**	**478,16**					
	Второй завтрак										
338	Банан	100,0	1,5	0,50	21,00	96,00	0,04	0,05	10,0	8,00	0,60
	Итого:		**1,5**	**0,50**	**21,00**	**96,00**					
	Обед										
5	Огурец соленый	25,0	1,08	3,04	2,42	26,8					
80	Суп гречневый на к/б	200,0	3,63	6,86	20,94	160,58	0,15	0,05	4,68	23,98	1,09
292	Макаронник с мясом	220,0	29,53	26,26	36,82	558,17	0,19	0,14	0,60	167,53	2,60
233	Кисель плодово-ягодный	180,0	-	-	18,0	60,0					-
	Хлеб ржаной	50,0	2,42	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0,00	9,3	0,62
	Итого:		**37,74**	**43,71**	**92,80**	**941,55**					
	Уплотненный полдник										
267	Блины с маслом и сахаром	100,0	9,75	12,37	45,29	330,52	0,14	0,10	0,43	135,12	0,65
251	Йогурт	200,0	5,22	5,76	7,2	106,2	-	-	1,26	270,0	-
	Итого:		**14,97**	**18,13**	**52,49**	**436,72**					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**68,0**	**77,75**	**239,37**	**1952,43**					